Intinereste de 3 ori



Editura Gold

Cuprins

Introducere

Introducere

Cosmetica naturista reprezinta o alternativa la tratamentele scumpe, o optiune pentru cei care doresc sa nu cheltuie o gramada de bani si care vor sa se intretina acasa.

Veti gasi in aceasta lucrare masti pentru toate tipurile de ten, remedii contra mainilor si calcaielor crapate, veti invata cum sa avti un par sanatos chiar la dvs acasa, cum sa combateti acneea, cum sa va ingrijiti buzele, cum sa va ingrijiti unghiile, dintii, cum sa scapati in mod natural de cearcanele si pungile de sub ochi si cum sa combateti celulita fara a fi nevoie de tratamente scumpe, plimbari la salon. Toate la dvs acasa, in intimitatea dvs, fara sa va usture la buzunar.

Remediile naturiste sunt eficiente nu numai prin indepartarea cauzei care a condus la aparitia afectiunii, dar hranesc organismul in totalitate, pentru ca problema sa nu reapara. Efectul curativ al plantelor este unul de lunga durata, tocmai de aceea remediile naturiste sunt preferate in detrimentul tratamentului medicamentos. Pentru anumite afectiuni, ele vin in completarea celui traditional, grabind vindecarea.

Aceste remedii sunt din ce in ce mai incurajate pana si de medici pentru ca uneori dau randament mai bun in tratamentul unor boli (cum ar fi acneea de exemplu) si sunt mai eficiente. Dar chiar si plantele trebuie folosite cu maxima prudenta, fiindca pot avea reactii adverse, ba chiar mai rau.

I. Fata si problemele ei

I. Fata si problemele ei

Pentru ca pielea fetei este foarte sensibila la schimbarile bruste de temperatura, si pentru ca vremea este atat de schimbatoare in ultimul timp, va prezint cateva retete naturiste pentru ingrijirea tenului tau.

Inainte de aplicarea oricarei masti se va curata bine tenul cu o lotiune demachianta. Astfel, substantele active continute in ingredientele folosite isi vor face efectul. Masca se va aplica pe frunte, nas, obraji si barbie, ocolind zona ochilor si a buzelor, deoarece acestea sunt mult mai sensibile.

Masca se indeparteaza cu apa calduta si se aplica comprese calde cu infuzie de musetel. Masca se va aplica atat pe fata, cat si pe gat, ocolind zona ochilor si a gurii. Peste pleoape se vor pune felii de castravete sau pliculete de ceai folosite (galbenele, albastrele, tei, sunatoare, musetel).

Masti pentru ten uscat :

Tenul uscat este foarte predispus la a face riduri si trebuie ingrijit cu atentie. Tocmai pentru ca este atat de delicat, nu trebuie sa fie supus la "experimente" cosmetice. Orice noua crema va fi testata mai intai pe o portiune mica de piele si abia apoi, daca nu apar reactii adverse, va fi folosita pe intreaga fata.

Masca cu capsuni si argila:

Poate fi folosita si pentru restul tipurilor de ten. Semintele si sucul capusunelor exfoliaza delicat pielea in timp ce mierea si argila purifica tenul. Aveti nevoie de**:** cateva capsuni zemoase, jumatate de lingurita de miere, 2 linguri de argila.

Veti incepe prin a zdrobi caspunile intr-un bol mic. Nu lasati nici o bucata mare! Adaugati incet-incet mierea, continuand sa amestecati. Adaugati si argila, amestecand continuu pana cand se incorporeaza. Nu trebuie sa fie nici prea apoasa nici prea densa. Mai adaugati argila daca e necesar.

Puneti masca pe fata si las-o 15-20 minute. Clatiti apoi cu apa rece.

Masca cu albus si miere:

Hidrateaza si reface textura pielii.

Aveti nevoie de: un albus de ou, 1 lingurita de miere, o lingurita de ulei de floarea soarelui.

Bateti albusul energic pana incepe sa se ingroase. Adaugati mierea si uleiul si omogenizati. Aplicati pe fata 15 minute si clatiti cu apa calduta.

Masca cu banane si iaurt:

Este o masca hranitoare care curata totodata tenul.

Aveti nevoie de: doua banane mai crude, o lingura de miere, o jumatate de pahar de iaurt.

Puneti in mixer ingredientele (amestecul trebuie sa fie cat mai omogen). Puneti apoi pasta pe ten timp de 20 de minute (pana se usuca). Indepartati-o cu apa calduta.

PS: foarte eficienta anti-rid este si masca facuta cu o singura banana, zdrobita pana devine pasta si aplicata pe fata 15-20 minute.[1]

Masca cu migdale si miere :

Aveti nevoie de un iaurt normal (fara fructe), cateva migdale pisate, 2 linguri de miere, 2 linguri de ulei de grau.

---

[1] http://www.mayra.ro/frumusete-si-sanatate/estetica/3-masti-pentru-ten-uscat.html

Amestecati toate ingredientele pana cand obtineti un compus omogern.

Aplicati masca pe fata si masati pielea cu aceasta.

Tineti masca pe fata timp de 20 de minute. Indepartati-o cu apa calduta.

Alte masti pentru ten uscat :

- O lingura de lapte praf, un galbenus de ou si o lingurita cu ulei de masline.
- Miezul de portocala sau feliile aplicate pe fata intarzie imbatranirea, relaxeaza si tonifica pielea.
- O lingura cu pulpa de piersica, o lingurita cu miere. Se freaca bine pana se obtine o pasta si se aplica pe piele. Dupa 20 de minute se indeparteaza cu apa calda.
- O lingura de capsuni zdrobite si o lingura de smantana proaspata. Se amesteca pana se obtine o pasta si se aplica pe fata, gat si decolteu.
- O lingurita de miere, un galbenus proaspat de ou, o lingurita de lapte praf, doua picaturi de ulei de lamaie, 4-5 picaturi de ulei de jojoba si apa de tarate de grau, pentru a forma o pasta omogena.
- O lingurita capsuni zdrobite, o lingurita pulpa de caise, o lingurita de amidon si una de miere. Se omogenizeaza bine si se intinde pe fata, gat si decolteu.
- Ulei de migdale dulci. Se inmoaie comprese sterile in ulei si se aplica pe piele.
- O lingurita de ulei de masline, un galbenus proaspat, o lingurita de miere, doua lingurite cu suc proaspat de portocala. Se amesteca bine toate ingredientele cu o spatula de lemn si se adauga lapte praf atat cat sa se obtina o pasta omogena.
- O lingura cu branza proaspata de vaci, o lingura cu suc proaspat de castravete, o lingurita de argila roz si o lingura de smantana dulce. Se amesteca bine pana se obtine o pasta, apoi se intinde pe fata, gat si decolteu. Dupa 15 minute se indeparteaza cu apa calduta.
- Se amesteca doua lingurite de morcov ras fin, un galbenus de ou, o lingurita de amidon si una de miere si se intinde pe fata, gat si decolteu. Dupa 20-30 de minute se indeparteaza si se clateste piele cu apa calda.

- Se taie felii subtiri din miezul unui pepene verde si se aplica pe fata, gat si decolteu. Dupa 30 de minute se indeparteaza si se clateste pielea cu apa rece.
- Zdrobiti miezul unei piersici coapte, adaugati o lingurita de miere si una de lapte praf, apoi intindeti pe piele. Dupa 30 de minute se indeparteaza cu apa calda.
- Frecati bine doua linguri de miere cu doua linguri de ulei de masline sau de porumb si intindeti pe fata, gat si decolteu. Dupa 30 de minute indepartati cu un tampon de vata imbibat in infuzie calduta de musetel sau galbenele.
- Se zdrobeste bine o lingurita cu flori de musetel, una de lavanda si una de nalba, se amesteca cu 3 lingurite de amidon si cu apa calda. Pasta obtinuta se intinde pe piele 5-10 minute, apoi se clateste.
- Amestecati 4 linguri de cartofi cruzi rasi fin cu o lingurita de amidon. Dupa 20 de minute se clateste cu apa calduta.
- Se curata un mar de coaja si se trece prin razatoarea mica. Se amesteca cu o lingurita de zeama de lamaie si se intinde pe fata, gat si decolteu. Dupa 15 minute se indeparteaza cu apa calduta.
- Se freaca bine un galbenus de ou proaspat cu o lingura de miere, o lingura de zmeura zdrobita si o lingura de amidon, si se intinde pe fata, gat si decolteu. Dupa 30 de minute se spala cu apa calduta.
- Zdrobiti miezul unei piersici coapte, adaugati o lingura de smantana dulce, omogenizati si intindeti masca. Dupa 30 de minute se indeparteaza cu apa calda.
- Frecati bine un galbenus de ou cu o lingura de unt de arahide, o lingurita de miere si una de suc proaspat de fructe, aplicati pe piele. Dupa 20-30 de minute indepartati cu un tampon de vata inmuiat in infuzie de musetel sau galbenele.[2]

[2] http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-masti-pentru-ten-uscat.htm

Masti pentru ten mixt :

Ce inseamna tenul mixt? In general, este vorba despre pielea fetei care este dispusa la ingrasare si formare de imprefectiuni in zona T : si anume frunte, nas si aripile nasului, barbie, dar si de portiunea ce corespunde obrajilor si maxilarelor, care poate fi uscata, in diferite grade. Totusi, tenul mixt are tendinta sa fie mai degraba dispus spre ingrasare decat spre uscare.

Caracteristicile tenului mixt sunt porii dilatati, cosurile, comedoanele (punctele negre), care se formeaza mai ales in zona T, dar pot aparea si pe celelalte portiuni ale pielii fetei. Desi aparitia cosurilor si punctelor negre este mai fracventa in adolescenta, din cauza dezechilibrului hormonal din organism, acestea pot aparea sau persista si mai tarziu, cauza fiind o anumita insuficienta hormonala, modul de alimentatie al individului sau ingrijirea necorespunzatoare/neglijarea ingrijirii tenului.

O problema care se identifica in ingrijirea tenului mixt este aceea ca, pe anumite portiuni, fata devine din ce in ce mai uscata. Este si normal, daca persoana in cauza foloseste produse prea astringente. Si de fapt, exista tendinta de a proceda astfel, deoarece, pe moment, luciul specific pielii grase dispare, porii dilatati devin invizibili, fata apare curata si improspatata, insa efectul nu dureaza prea mult timp: glandele sebacee devin si mai active, iar pielea se ingasa la loc, porii se dilata din nou, iar cosurile si punctele negre continua sa apara. In acest caz, folosirea cremelor pare a fi inutila.

- Spala si usuca cu un servet cateva frunze de salata. Tine-le 5 minute in ulei de masline clocotit, apoi aplica-le caldute pe fata. Lasa sa actioneze timp de 15 minute. Clateste cu apa calda, si usuca pielea prin tamponare cu un servet uscat.

- Amesteca 2 linguri miere si 2 linguri lapte, si intinde amestecul pe fata si gat. Lasa sa actioneze timp de 10 minute, apoi clateste cu apa calduta
- Amesteca o lingura de miere, un albus de ou, o lingura de glicerina si o cana de faina, pana se formeza o pasta. Aplica pe gat si fata, asteapta 10 minute, apoi clateste cu apa calduta.
- Foloseste un sfert de banana, un ou, o lingurita cu miere si *caimac* de lapte. Aceasta masca are efect de revitalizare.
- Pentru atenuarea ridurilor, pielea se spala de mai multe ori pe zi cu infuzie de sanziene, dintr-o lingurita de planta uscata la 100 ml de apa. Tot pentru atenuarea ridurilor din jurul gurii si a ochilor se pot aplica comprese cu ulei de masline, care se lasa sa actioneze cel putin 20 de minute.
- Daca doresti ca tenul tau sa para bronzat, poti folosi o masca cu morcov indiferent de tipul de ten. Se ia un morcov, care se trece prin razatoarea mica, se adauga o lingura de smantana dulce, apoi se aplica pe fata, gat si decolteu. Se lasa sa actioneze 15-20 de minute si se indeparteaza cu apa calduta.
- Se taie un morcov, se pune in storcator, iar in sucul obtinut se adauga lapte praf pana se obtine o masca bine de intins. Se aplica pe fata, gat si decolteu, iar dupa 15-20 de minute se indeparteaza cu apa calduta.
- Intai, prepara uleiul de plante aromate – o lingurita flori de galbenele, o lingurita flori de cimbru, o lingurita flori de musetel, o lingurita flori de levantica se amesteca bine, se pun intr-un vas de sticla cu gura mai larga. Se toarna peste 100 grame ulei de seminte de struguri (se gaseste la magazinele naturiste). Se lasa doua saptamani sa se macereze la soare sau la loc calduros. Se scutura sticla din cand in cand. Se strecoara si se pastreaza in sticle de culoare inchisa, la loc racoros. Acest ulei apoi se amestaca picatura de picatura cu un galbenus de ou si sucul de la o lamaie, pana ce se obtine o pasta de consistenta maionezei. Se intinde pe fata, gat si decolteu. Se lasa sa actioneze o jumatate de ora, apoi se spala cu apa calduta. In final, se sterge fata cu un tampon de vata inmuiat (si stors) in otet de mere natural sau apa cu lamaie.

- Se ia un morcov, care se trece prin razatoarea mica, se adauga o lingura de smantana dulce, apoi se aplica pe fata, gat si decolteu. Se lasa sa actioneze 15-20 de minute si se indeparteaza cu apa calduta.
- Se taie un morcov, se pune in storcator, iar in sucul obtinut se adauga lapte praf pana se obtine o masca bine de intins. Se aplica pe fata, gat si decolteu, iar dupa 15-20 de minute se indeparteaza cu apa calduta.[3]

Masti pentru ten gras:

Tenul gras este consecinta hipersecretiei glandelor sebacee. Este evidentiat mai ales pe frunte, aripile nasului si barbie. Tenul este unsuros, lucios, lipsit de suplete si fragezime, porii sunt dilatati. Pielea de pe fata, daca nu este ingrijita, capata o culoare galbuie. Pe ea pot aparea puncte negre (comedoame).

Un asemenea ten favorizeaza acneea. In general tenul gras se rideaza mai greu si este specific femeilor brunete. Un asemenea ten necesita o ingrijire zilnica. Spalarea se face cu apa si sapun. In caz de intoleranta la acest regim de ingrijire, spalarea cu apa si sapun se face numai de trei ori pe saptamana.

***Masca cu banana** :*

Masca cu o banana bine coapta care se zdrobeste adauga o lingurita de miere si 20 picaturi suc de lamaie. Se lasa pe fata 15-30 minute, se inlatura si se sterge un tampon imbibat in infuzie de musetel.

Masca cu lamai:

a) masca din o lingurita de suc de lamaie la care se adauga un albus de ou ; albusul se bate energic pana se obtine o spuma bogata ; se adauga zeama de lamaie si se bate din

[3] http://lectiadestil.ro/secrete-de-machiaj/masti-cosmetice-la-tine-acasa/

nou ; compozitia obtinuta se intinde pe fata pentru 20-30 de minute, dupa care se curata cu putina apa ;

b) lotiune obtinuta prin amestecul sucului de lamaie si a apei de ploaie in parti egale ; se unge fata ;

c) masca cu pasta fluida obtinuta din suc de lamaie, drojdie de bere si miere de albine ; se distribuie omogen pe fata ; hraneste epiderma si inchide porii.

Masca cu rosie :

a) tamponari de mai multe ori pe zi timp de 3-4 saptamani, cu felii de rosii; se lasa 20 de minute, dupa care se spala cu apa calduta ;

b) masca din suc de rosii amestecat cu amidon sau talc ; se lasa 20-30 de minute pe ten, apoi se spala cu apa calduta ;

c)frectii cu suc proaspat; seara se spala fata cu apa calda, apoi se freaca cu o rosie taiata in doua, se lasa pana dimineata si se spala cu apa calda. Remediu bun pentru curatirea tenurilor grase si inlaturarea punctelor negre.

Masca cu brustur *:*

a)decoct din 2 linguri de radacina uscata la 500 ml apa ; se fierbe 10 minute la foc domol; se lasa la racit pana la caldut strecoara ; se fac spalaturi locale pe fata ;

b) cataplasme cu suc obtinut radacinile proaspete.

Masca cu cais *:*

Masca din caise proaspete, zdrobite bine, dupa ce se scot samburii; se tine pe fata 30 de minute sau mai mult.

Masca cu castan salbatic :

Masca din pasta de castane; castanele se curata de coaja, se dau prin razatoare sau se zdrobesc foarte bine dau prin sita ; se amesteca cu miere.

Se aplica pe fata timp de 15-30 de minute sau chiar mai mult, dupa care se indeparteaza si se spala cu decoct sau infuzie de nalba. Foarte indicat pentru tenurile seboreice.

Masca cu castravete :

a) lotionari pe fata cu suc obtinut din 2 castraveti, ajunsi la maturitatea fiziologica ; se curata de coaja ; se taie in fel introduc in storcator sau in masina de tocat; sucul se stoarce prin tifon se adauga 500 ml alcool de 70° ; se lasa la macerat 2-3 zile ; se strecoara si se pastreaza la racoare in sticla inchisa la culoare ; se foloseste dupa caz de 2-3 ori pe saptamana ;

b) lotionari pe fata cu sucul obtinut din 3 castraveti ajunsi maturitatea fiziologica, albus de ou, apa de roze si alcool de 70° ; castravetii se curata de coaja ; se taie longitudinal in doua jumatati; se curata de seminte cu o lingurita ; se taie in felii; se dau prin masina de tocat carne ; se bat albusurile de la doua oua proaspete ; se adauga un pahar cu apa si continutul se agita bine ; se adauga sucul de catraveti, se agita iarasi bine cu lingura ; continutul se introduce intr-o sticla si se adauga 125 ml alcool; se macerat 3 zile, apoi se strecoara prin tifon ;

c) masaj usor cu rondele de castraveti bine copti, adica ajunsi la maturitate fiziologica ; plimbarea rondelelor pe fata se face pana se imbiba bine pielea cu sucul lor ; dupa o ora se spala cu apa, sau se sterge cu un tampon.[4]

[4] http://www.gradina-online.ro/Tratamente_pentru_tenul_gras_A3421.html

Ingrijirea buzelor :

Toate femeile isi doresc buze senzuale, catifelate si moi. Buzele sunt sensibile si de aceea trebuie sa le hidratezi si sa le protejezi. Forma, marimea si culoarea buzelor pot vorbi despre tine.

Deoarece in zona buzelor nu sunt glande sebacee, ele sunt mai uscate decat restul tenului. Frigul, vantul, caldura excesiva pot cauza craparea lor. Crapaturile la colturile gurii sunt de asemenea cauzate de o lipsa a vitaminei B. Chiar si pasta de dinti poate crapa buzele si de aceea este bine sa folosim ca alternativa bicarbonatul de sodiu sau un gel de dinti cu Aloe Vera.

Deshidratarea mai poate determina craparea buzelor.

Foarte des intalnita este umezirea buzelor. Saliva nu hidrateaza buzele ci se evapora si le usuca si mai rau. Cand vei simti ca iar s-au uscat le vei umezi din nou si tot asa, un tic necontrolat.

Muscatul buzelor nu-ti va aduce decat cojirea sau craparea lor, te vor durea. Pentru a avea buzele moi si catifelate tocmai bune de sarutat nu trebuie decat sa le acorzi cateva minute de ingrijire, in pasi...

Exfolierea

Ai nevoie de un scrub pentru eliminarea celulelor moarte. Luati o periuta de dinti nefolosita si masati bland buzele.

Hidratarea

Cand te demachiezi seara pe fata, gat si decolteu nu uita si de buze. Amesteca o crema de zi cu vitamina A care hraneste bine buzele. Aplicata simpla usuca buzele.

Mierea face minuni; aplic-o pe buze si maseaza usor pana simti ca intra in piele. Miere cu propolis: amesteca o jumatate de lingurita de miere cu trei picaturi de propolis. Actioneaza ca o masca. Face bine buzelor crapate, uscate, sangerande.
Hidrateaza organismul, bea multa apa, ajuta si la hidratarea buzelor.
Hidrateaza indiferent de anotimp buzele cu strugurel cu vitamine, propolis, aloe vera, ceara.De asemenea hidratante sunt si uleiurile de masline (amestecat cu miere), de caise care sunt regenerante si hihrateaza in profunzime. Au proprietati calmante si de relaxare. Se gasesc in farmacii, plafar, magazine de cosmetica.
Glossurile foarte lucioase nu hidrateaza ci din contra deshidrateaza piele buzelor.
Pentru hidratare poti sterge buzele cu o felie de castravete crud. Vitamina E catifeleaza buzele crapate.

In esenta, nu ocoliti aceasta zona deoarece reflectat si personalitatea dumneavoastra.

Machiajul buzelor

Buzele ingrijite vor arata foarte bine si cu un ruj aplicat corect. Inainte de aplicarea lui este bine sa punem o picatura de fond de ten pe buze. Acesta ajuta rujul sa fie mai rezistent. Putina pudra aplica pe buze este o baza excelenta pentru ruj**.**
Nu uitati: rujul trebuie aplicat doar intr-un singur strat ce urmareste forma buzelor (asta daca nu doresti ca efectul sa fie unul exagerat). Pentru volum si luciu poti aplica peste ruj un gloss hidratant. [5]

[5] http://www.apropo.ro/life-style/frumusete/ingrijirea-buzelor-2344804

Tratamentul naturist impotriva acneei:

Acneea este cea mai frecventa problema a tenului care afecteaza inevitabil viata fiecaruia la un anumit moment. Poate aparea la orice varsta, insa adolescentii sunt cei mai afectati de aceasta problema, deoarece le poate cauza o stare de stanjeneala si anxietate. Daca problemele sunt grave se poate ajunge pana la stari depresive si, implicit, izolarea persoanei respective.

Cele mai expuse suprafete ale pielii sunt acele zone in care se gasesc cele mai multe glande sebacee: fata, pieptul, umerii si spatele. Acneea poate fi intalnita si pe brate sau chiar coapse, insa cazurile sunt extrem de rare.

De obicei, acneea incepe sa isi faca aparitia la pubertate. De cele mai dese ori persista 5 ani de zile, dar nu este exclus ca unele persoane sa se confrunte cu aceasta problema timp de 10-20 de ani. Aproximativ 25% dintre adolescentii care sufera de acnee in adolescenta, nu vor scapa de ea nici dupa ce vor implini 25 de ani. Cauzele sunt greu de deslusit, dar sunt din ce in ce mai frecvente situatiile in care femeile la 20, 30 sau chiar 40 de ani se confrunta cu acneea pentru prima data. Uneori se poate intalni chiar si la noii nascuti.

Factorii care cauzeaza aparitia acneei sunt:

Hipersecretia glandelor sebacee - glandele sebacee sunt localizate in profunzimea epidermei. Fiecare dintre ele este "conectata" cu un canal stramt, numit folicul, unde se afla un fir de par. Glandele acestea produc o secretie uleioasa, cunoscuta sub denumirea de sebum, care se raspandeste spre suprafata pielii prin intermediul foliculilor, pe care ii lubrifiaza - actiune exercitata si asupra portiunii de epiderma ce inconjoara fiecare folicul in parte. Fiecare folicul are o deschidere externa (la suprafata epidermei), care se numeste por. Dimensiunea glandelor sebacee este

variabila, cele mai mari fiind asociate cu porii vizibili ai pielii. Glandele sebacee sunt stimulate de hormoni pentru a secreta sebum - in special de catre hormonii masculini care se numesc hormoni androgeni (care se gasesc si in organismul femeii, dar, firesc, in proportie mult mai mica decat in cazul barbatilor). Acesti hormoni sunt produsi de ovare, respectiv testicule. De asemenea, atat in organismul femeii, cat si al barbatului, hormonii androgeni sunt produsi si de glandele suprarenale. In perioadele marcate de stres, aceste glande secreta o cantitate mai mare de hormoni androgeni, cauzand si hipersecretia glandelor sebacee. De asemenea, la pubertate, glandele sebacee sunt hiperactive, ca urmare a modificarilor de ordin hormonal care au loc in organism.

Blocarea porilor - ca urmare a hipersecretiei glandelor sebacee, epiderma capata un aspect lucios, fiind "uleioasa" la atingere. Acneea apare atunci cand porii (prin care circula sebum - de la glandele sebacee spre suprafata pielii) se blocheaza, iar secretia de sebum ramane "captiva". Porii sunt blocati de un cumul format din celule moarte si seboree. Cauza acestui blocaj nu este cunoscuta, dar nu reprezinta consecinta unei igiene defectuoase. Din porul blocat, se va dezvolta un punct alb sau negru.

Infectia bacteriana - cu toate ca acneea nu este provocata de o infectie bacteriana, bacteriile inrautatesc situatia. Bacteria Propionibacterium acnes se gaseste in mod normal la suprafata pielii, actionand ca o bariera de protectie a pielii fata de alte bacterii daunatoare. Atunci cand secretia de sebum este "captiva" in foliculi, aportul de bacterie Propionibacterium acnes creste la nivelul porului blocat. Bacteriile daunatoare produc o serie de compusi chimici care ataca epiderma, provocand inflamatii si agravand iritatiile.

Inflamatia pielii este insotita de simptome precum: inrosire, stare de disconfort si fierbinteala la nivelul epidermei. Inflamatia apare atunci ca urmare a incercarii sistemului imunitar de a respinge o substanta straina - in cazul de fata fie bacteriile, fie componentele iritante produse de acestea.

Acesti patru factori contribuie la blocarea porilor, ceea ce se manifesta prin aparitia punctelor negre, respectiv albe, a pustulelor (cunoscute sub denumire de cosuri) si a chisturilor.

Punctele negre se formeaza atunci cand porii sunt blocati aproape de suprafata pielii. De regula nu se inflameaza, iar culoarea lor se datoreaza unui pigment negru - si nu a reziduurilor depuse in pori.

Punctele albe se dezvolta ca urmare a unui blocaj survenit in profunzimea porului. In lipsa unei cai de drenaj, sebumul se acumuleaza la nivelul pielii, astfel formandu-se puncte albe sau de culoarea pielii. Spre deosebire de punctele negre, punctele albe prezinta o probabilitate mai crescuta de a conduce la aparitia cosurilor. *Pustulele (cosurile)* apar atunci cand peretii folicului blocat se rup. Sebumul, celulele moarte si bacteriile care se gasesc in mod normal la suprafata pielii patrund in interior si irita epiderma, formand mici inflamatii.

Chisturile sunt acele inflamatii mai mari, de culoare rosie, situate in profunzimea epidermei, care indica o infectie aflata intr-un stadiu mai avansat.[6]

Tratamente pentru combaterea acneei :

Tratament cu cais *:*

Masca din caise ajunse la maturitatea fiziologica (bine coapte) ; se inlatura samburele si se zdrobesc bine, dupa care se aseaza pe fata ; dupa 30 de minute se curata si se spala cu o infuzie de musetel. Tonifica pielea si favorizeaza scoaterea punctelor negre.

[6] http://www.topsanatate.ro/articol/acneea-19305.html

Tratament cu fasole *:*

a) decoct din trei linguri de teci uscate maruntite la 750 ml apa ; totul se fierbe 20 de minute, se lasa sa se raceasca pana la caldut, se strecoara, se bea intreaga cantitate in cursul unei zile in trei reprize (dimineata, pranz si seara) fara a se indulci ;

b) decoct din teci verzi; se fierb 30 de minute, se lasa sa se raceasca pana la caldut, se strecoara, se sterge fata cu solutia obtinuta, apoi se pun comprese folosindu-se un tifon.

Tratament cu hrean:

Macerat din 30 g radacina proaspata taiata marunt la 500 ml apa ; se lasa 60 de minute, se strecoara, se sterge fata cu solutia obtinuta folosindu-se un tampon de vata.

Tratament cu levantica :

Infuzie din 5 g planta peste care se toarna 100 ml apa clocotita ; se lasa acoperita 15-20 de minute ; se strecoara, se aplica comprese ,pe fata folosindu-se un pansament sau tifon steril.

Tratament cu mar ::

Cataplasma cu pasta obtinuta prin fierberea merelor in lapte dulce ; acestea se taie in fragmente, se fierb in lapte pana devin moi, se strivesc si se aplica pe fata timp 30 de minute, dupa care se indeparteaza si se spala fata cu o infuzie de musetel.

Tratament cu morcov :

masca cu radacina data pe razatoare; se tine pe fata 20-30 de minute, apoi se inlatura si se sterge tenul cu infuzie de musetel. Combate acneea.

Tratament cu rosie:

Masca din suc proaspat de rosii amestecat cu amidon sau talc ; se tine pe ten 20-30 de minute ; se inlatura, se scot punctele negre, dupa care se spala fata cu felii de rosii, cate

20 de minute, apoi se spala cu apa calduta ; tratamentul dureaza trei-patru saptamani si este util in tratarea acneei.

Tratament cu urizca :

a) infuzie din 50 g frunze uscate peste care se toarna un litru de apa clocotita ; se lasa acoperita 30 de minute ; se strecoara ; se spala fata cu solutia obtinuta ;
b) decoct din 100 g urzici proaspete la 500 ml apa clocotita ; se fierb 15 minute, se lasa la racit pana la caldut; se strecoara; se spala fata. Actiune buna in acnee.

Tratament cu varza :

*S*uc obtinut prin presarea frunzelor. Se aplica lotionari pe tenul acneic.

Tratament cu via de vie :

Seva obtinuta primavara prin taierea coardelor se foloseste la ungerea tenurilor acneice.[7] Acneea este de obicei cauzata de numerosi factori, insa stresul este principala cauza a aparitiei cosurilor. Adaugand stresul la lipsa timpului liber, a alimentatiei sanatoase si odihnei, aparitia acneei si a altor probleme de sanatate este inevitabila.

O varianta ca sa reusim sa ne descurcam cu aceasta problema (care este o parte a tratamentului naturist al acneei) este sa ne schimbam stilul de viata. Depinde doar de tine cand sa incepi sa iei decizii intelepte pentru sanatatea ta fizica.

Totul incepe cu un program adecvat de somn. Epuizarea declanseaza de cele mai multe ori acneea sau o accentuaza. Incepe o dieta prin a reduce mancarurile grase si sarate. Bea multa apa pentru a elimina toxinele. Inlocuieste ciocolata cu fructele.
Un ten curat, fara acnee este rezultatul unei alimentatii sanatoase si al unui stil de viata echilibrat.

[7] http://www.gradina-online.ro/Tratamente_naturiste_pentru_acnee_si_puncte_negre_A3426.html

Tratarea cearcanelor si a pungilor de sub ochi:

Cearcanele :

Cearcanele sunt o afectiune usor de observat, de multe ori sunt pusa pe seama noptilor pierdute si a oboselii acumulate. De cele mai multe ori insa, adevarul este cu totul altul, cearcanele tradand una sau mai multe afectiuni si sensibilitati ascunse. De fapt, cearcanele apar in urma aceluiasi mecanism care produce contuziile - oxidarea hemoglobinei.

Cearcanele se pot datora hiperpigmentarii, adica unui exces de melanina, deseori intalnit la persoanele cu pielea inchisa la culoare. In ceea ce priveste pielea deschisa la culoare, pe masura ce inaintam in varsta, pielea din jurul ochilor devine si mai subtire, iar venele albastre-vinetii de dedesubt sunt mai vizibile. Pungile de sub ochi sunt cauzate de circulatia deficitara a sangelui, sau de retentia de apa. Pentru a afla care care este cauza cearcanelor, trebuie sa apasati usor cu degetul pe acestea. Daca pielea se albeste, atunci cauza este circulatia deficitara sau retentia de apa; in caz contrar, este vorba de un surplus de melanina.

Cum facem cearcanele sa dispara :

Astazi industria cosmetica va ofera o multime de modalitati de a camufla cearcanele. Aceste produse se bazeaza pe substantele iluminatoare acizii alfa-hidroxi (AHA) *si* hidrochinona. Aceasta din urma poate fi toxica si poate cauza hiperpigmentare. Pe de alta parte, componentele care au un efect mai putin iluminator intens - acidul kojic, lemnul dulce, murele *si* vitamina C, diminueaza cearcanele prea putin. Machiajul in tonuri de auriu *sau* piersica ajuta la diminuarea cearcanelor de culoare mov, albastra sau maro, insa fardul si fondul de ten de culoare *roz* evidentiaza aceste culori. -Musetelul are o puternica actiune antiinflamatoare, fiind comparabil in efect cu hidrocortizonul. Atentie la persoanele alergice la aceasta planta. Castanul salbatic sau

porcesc (Aesculus Hippocastanum) si *vitamina K* intaresc capilarele si au actiune antiinflamatoare.

- Puteti incerca sa aplicati in fiecare zi pliculete cu ceai verde sau negru, precum si felii de castravete proaspat.

- Odihniti-va suficient (*7 - 9 ore pe noapte*) si nu faceti abuz de cafea, tutun alcool sau dulciuri. De asemeni, in timpul noptii va puteti desfata tenul cu o masca benefica.

- Daca aveti o deficienta de vitamina K, aplicati in jurul ochilor o crema cu vitamina K si retinol. Cremele cu aceste ingrediente au un efect dovedit de diminuare a umflaturilor si de decolorare a cearcanelor, mai ales pe termen lung.

- Renuntati la fumat! Acest obicei duce la probleme vasculare, care nu numai ca pun viata in pericol, dar fac ca vasele de sange sa fie mai proeminente si de culoare albastruie.

- Reduceti aportul de sare. Abuzul produce retentie de apa in tesuturi, circulatie deficitara si aparitia venelor de culoare albastra sub piele.

- Adoptati o dieta sanatoasa, echilibrata si beti apa multa. Aportul zilnic de alimente trebuie sa cotina fructe si legume crude de cel putin 5 culori diferite.

- Consultati medicul, pentru a face analize de sange sau pentru a identifica substantele la care sunteti alergic. Cearcanele pot trada unele afectiuni periculoase.

- Tratamentele chirurgicale pentru eliminarea cearcanelor includ injectarea de *acid* hialuronic sau *de* grasime proprie, in cazul cearcanelor adancite. Efectul acidului

hialuronic dureaza in jur de 6 luni, iar cel al injectarii de grasime dureaza pana la un an. Alta posibilitate este tratamentul cu laser.[8]

Remedii naturiste pentru indepartarea cearcanelor :

1. Faceti o pasta din

o ingura de suc de rosii (proaspat este si mai bun);

lingura de suc de lamaie;

un praf de turmeric (Curcuma longa/domestica), cam cat luati intre degete;

Aplicati in jurul ochilor si lasati sa se usuce 10 minute inainte de indepartare si spalare.

2. Faceti un suc la storcatorul de fructe din cantitati egale de cartof crud si castravete. Aplicati cu un tampon de vata in jurul ochilor. Indeparteaza cearcanele si improspateaza ochii.

3. Curatati si taiati un castravete (adaugati putina apa daca este necesar) si faceti un piure (din el proaspat) folosind procesorul de bucatarie. Se poate si rade daca nu aveti alta solutie. Puneti in frigider piureul si lasati 10-15 minute pana se raceste. Culcati-va pe pat sau canapea (cu fata in sus) si aplicati piureul in jurul ochilor pentru 10-15 minute. Se pot aplica si felii de castraveti insa preferam piureul.[9]

Pentru estomparea cearcanelor, poti aplica dedesubtul ochilor comprese cu ceai de albastrele alternandu-le cu cele de musetel cald. Eficiente impotriva cearcanelor pot fi insa si compresele reci cu ceai de sunatoare. Pentru atenuarea cearcanelor, in zona de sub ochi mai pot fi aplicate si felii de castravete sau de cartof crud.

De cate ori ai ocazia, nu ezita sa faci plimbari in aer liber intr-un usor mars fortat. Trucul este unul simplu si banal: oboseala fizica combate insomnia, inducand starea de somn,

---

[8] http://www.romedic.ro/cearcane-0P13458
[9] http://www.soothe.ca/cearcane.htm

iar prin oxigenarea sangelui sunt eliminate toxinele, restabilindu-se astfel echilibrul arderilor.

Pungile de sub ochi :

Ochiul este inconjurat de o perna protectoare formata din mici granule de grasime, separate de pereti de tesut conjunctiv si sustinute de muschii ochiului. Acumularea excesiva de lichide, toxine si grasimi in aceasta zona favorizeaza formarea asa-ziselor pungi, atat de inestetice. Edemul, adica umflatura, impiedica drenajul lichidelor, iar tesutul devine lipsit de elasticitate. La majoritatea persoanelor, pungile sub ochi sunt de natura ereditara. Desigur, inaintarea in varsta, un stil de viata si o alimentatie nesanatoase, insomniile, consumul de alcool si fumatul pot influenta mult aspectul ochilor.

Neplacutele cearcane ajung sa se transforme cu timpul in si mai neplacutele "pungi sub ochi". Problema apare ca urmare a oboselii excesive sau în cazul în care rinichii nu functioneaza cum trebuie. Oricare ar fi cauza, nu e totul de nereparat.

Se aplica pe pleoape felii de cartofi cruzi.

Se pun comprese reci cu infuzie din petale de trandafir. O lingura de petale uscate la 100 ml apa. Se folosesc trandafirii de dulceata.

Comprese reci cu infuzie de flori de tei.

Se pun alternativ, comprese reci si calde. Se incepe cu compresele calde si se termina cu cele reci.[10]

---

[10] http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-tratament-pungile-de-sub-ochi.htm

Hidrateaza-te! Bea cel putin 2 litri de lichide pe zi pentru a asigura un bun drenaj Aplica pliculete reci de ceai de musetel(dupa ce le scoti din apa, tine-le la frigider o jumatate de ora)

Evita mancarurile sarate si consumul de alcool

Incearca sa reduci numarul orelor petrecute în fata calculatorului si a televizorului Foloseste o crema pe baza de coenzima Q. [11]

APLICATI COMPRESE FOARTE RECI imbibate cu: ceai de musetel, infuzie de frunze de nuc, ceai de nalba, ceai de albastrele, apa de trandafir, apa termala, lapte rece sau chiar cuburi de gheata;

APLICATI FELII PROASPETE de castravete puse in congelator pentru cateva minute; Alimentatia sanatoasa are un aport fundamental..

[11] http://www.benessere.ro/Frumusete/69/Cei-mai-frumosi-ochi.html

II. Ingrijirea dintilor

II. Ingrijirea dintilor

Apa de gura :

Apa de gura are rol dezinfectant si astringent, indeparteaza mirosul neplacut si se utilizeaza de regula dimineata si seara. Spala dintii si intreaga cavitate bucala si trateaza leziunile inflamatorii de la nivelul gurii.

Daca este folosita corect si contine ingredientele necesare curatarii in profunzime, apa de gura va fi nelipsita din trusa ta cosmetica, informeaza best-home-remedies.com. Poti prepara si tu acasa apa de gura din plante cu efect antibacterian, care te scapa de neplacerile posibilelor infectii orale si respiratia urat mirositoare.

Reteta preparata de tine se foloseste de doua ori pe zi, pentru a fi eficienta. Angelica, o planta despre care specialistii in medicina naturista cred ca are efecte miraculoase asupra sanatatii, este ingredientul perfect al apei tale de gura.

Adauga intr-o cana cu apa agelica, lamaie, rozmarin si menta. Se fierb la foc mic si se acopera cu o farfurie. Dupa zece minute se lasa amestecul la racit si se depoziteaza la frigider.

Se face gargara cu apa de gura astfel obtinuta dimineata si seara, iar in cateva zile vei avea o respiratie proaspata. Mai poti obtine apa de gura si din ulei esential de lamaie, glicerina vegetala, apa minerala, extract de aloe vera.

Amesteca toate ingredientele pana obtii o pasta omogena, pe care o folosesti dupa periajul zilnic.

Din ulei esential de menta, acid boric si putin zahar poti obtine un alt produs necesar sanatatii tale orale. Nu se inghite ci, dupa gargara, se scuipa .[12]

Remedii naturiste pentru o dantura perfecta:

Dintii sunt ingalbeniti si te dor atunci cand mananci o simpla inghetata sau o ciocolata? Vechea reteta de curatare si intretinere a danturii prin periajul zilnic cu sare inca mai ofera rezultatele asteptate.

Ceaiul de menta este ideal pentru dantura ta. De trei ori pe zi, dupa fiecare masa, iti poti peria dintii cu ceaiul de menta, iar gargara va indeparta respiratia urat mirositoare si impuritatile de la nivelul gurii.

Tenul tau lipsit de vitalitate va fi rasfatat de trandafirii din gradina bunicii. Poti prepara masti faciale din petalele de trandafir in care ai adaugat putina miere, iar pielea isi va recapata aspectul sanatos.

Nu uita de migdalele sau scortisoara din bucatarie, care au rol dezinfectant si te scapa de infectiile pielii. Adauga sucul obtinut din petalele de trandafir in crema ta de corp si rasfata-te cu un masaj relaxant.

Tensiunea va disparea pe loc, iar pielea va fi catifelata, va avea un miros placut si te vei simti mai bine cu tine in fiecare zi.

Lamaia face minuni pentru ten. Prepara masca ta de par sau faciala, dupa reteta bunicii, din oua, miere si lamaie si vei renunta .[13]

---

[12] http://www.ziare.com/articole/ingrijire+naturala+dinti

Tratament naturist cu busuioc:

Decoct din doua lingurite de frunze uscate maruntite la o cana (200 ml) cu apa rece, se lasa la macerat zece minute, se da in clocot, se lasa acoperit 15 minute pentru racire, se strecoara si se clateste bine gura de mai multe ori pe zi.

Tratament naturist cu lamai:
Consumul de lamaie sau frecarea dintilor cu lamaie determina albirea lor.

Tratament naturist cu mar:
Consumul de mere determina albirea dintilor.

Tratament naturist cu menta:
Infuzie din patru-cinci frunze uscate, peste care se toarna 100 ml de apa clocotita ; se lasa acoperita 30 de minute, se strecoara, se spala dintii cu periuta dupa fiecare masa si apoi se clateste gura cu solutia obtinuta din infuzie.

Tratament naturist cu patrunjel:
Se zdrobesc bine frunzele de patrunjel proaspete sau radacina pana se obtine o pasta ; se framanta cu putina sare ; se formeaza un cocolos si se introduce in caria dentara, sau in urechea corespunzatoare partii dureroase.[14]

Consumul de afine previne aparitia bacteriilor care favorizeaza aparitia cariilor. Poti alege un suc de afine fara continut de zahar. Poti consuma in mod regulat ceapa si usturoi, acestea din urma fiind cunoscute pentru proprietatile antibacteriene, facand dintii mai puternici si mai sanatosi. Un catel de usturoi cu un varf de sare plasat pe locul durerii te poate elibera de durere sau poate chiar sa o vindece.

---

[13] http://www.ziare.com/articole/ingrijire+naturala+dinti
[14] http://www.gradina-online.ro/Ingrijirea_dintilor_cu_ajutorul_plantelor_A3431.html

Un remediu natural pentru ingrijirea dintilor si a gingiilor este sa te asiguri ca asimilezi destula vitamina D care are proprietati anti-inflamatorii, in special pentru gingii. Cea mai usoara metoda este expunerea la soare, dar trebuie sa ai grija la orele de plaja si sa folosesti o crema protectoare. 15-20 de minute de expunere sunt suficiente pentru a asimila nivelul necesar de vitamina D pentru corpul uman. Daca esti sensibil la soare, poti gasi vitamina D in branza, in peste sau in galbenusul de ou.Un alt factor care influenteaza aparitia cariilor dentare si a durerilor gingivale este stresul. Reducerea nivelului de anxietate si o viata sanatoasa implica un nivel redus de placa bacteriana pe care cavitatea bucala o produce.

III. Remedii naturiste pentru un par frumos

III. Remedii naturiste pentru un par frumos

A. Tratamente pentru parul fragil si uscat

In cazul parului uscat, pielea capului produce prea putin sebum. Parul are deci tendinta sa devina aspru si fragil. Daca la aceasta se adauga si factori externi, cum ar fi expunerea la soare puternic, apa marii sau tratamente chimice ca vopsirea si permanentul, parul va avea de suferit; iar adesea impotriva varfurilor tocite si despicate, singurul remediu ramane foarfeca.

Parul uscat are nevoie de o portie suplimentara de ingrijire. Dar nici macar nu e nevoie sa ajungem in aceasta situatie. Ingrijit si protejat cum trebuie, parul uscat ca paiul se poate reface, devenind din nou suplu. Pentru aceasta sunt necesare tratamente periodice, care il netezesc si previn astfel deteriorarea structurii lui. Cu cat parul este mai uzat si mai deteriorat, cu atat mai importante sunt tratamentele. Acestea pot fi facute dupa retete vechi si incercate.

Părul uscat sau fragil îşi recapătă vigoarea după câteva şamponări cu săpunariţă. Pune la fiert un litru de apă. Când clocoteşte, adăugă 70 de grame de rădăcină de săpunariţă (trei linguri), lasă să fiarbă 20 de secunde, apoi stinge focul şi lasă decoctul să se infuzeze zece minute. Se strecoară lichidul şi se aplică pe părul umed, ca un şampon obişnuit.Uleiul de măsline îşi dovedeşte eficacitate şi în cazul părului fragil şi uscat. Tot ce trebuie să faci este să –ţi revitalizezi părul cu o baie de ulei de măsline, aplicat pe toată lungimea lui. Lasă să acţioneze 30 de minute, apoi şamponează şi clăteşte din belşug. Şi sulful sublimat amestecat cu trei linguri de ulei de măsline, aplicat

la rădăcina părului, lăsat să acţioneze toată noaptea, te va ajuta să ai părul frumos şi sănătos dacă aplici amestecul o dată la zece zile.

*Sampon cu ou***.** Parul uscat este protejat folosind acest sampon. Important e sa retinem ca produsele de intretinere pe baza de ou trebuie folosite cat mai proaspete, deorece astfel sunt mai eficiente. Aveti nevoie de: 1 albus, 2 galbenusuri, 1 lingurita miere, 1 lingura de ulei de masline si zeama de la 1 lamaie. Se amesteca bine cu telul galbenusurile si albusul. Se adauga mierea, uleiul de masline si sucul de lamaie si se amesteca. Se aplica pe parul ud si se maseaza pielea capului. Se lasa sa actioneze putin, apoi se clateste cu grija, fara a face economie de apa.

Cura protectoare cu galbenus si ulei de masline. Cine vrea sa faca din cand in cand un bine parului sau nu trebuie decat sa incerce aceasta reteta cunoscuta inca de bunicile noastre. Aveti nevoie: 2 linguri ulei de masline si 1 galbenus. Se inglobeaza prin picurare uleiul in galbenus. Pasta proaspata se aplica pe parul uscat si se maseaza, se inveleste capul cu un prosop si se lasa amestecul sa actioneze 30 de minute. Apoi se clateste bine.

*Tratament pentru parul tocit***.** Oferiti parului dumneavoastra o data pe saptamana acest tratament cu lamaie si ulei de masline, care se prepara la iuteala. Se incalzesc 30 ml ulei de masline si se amesteca in el 30 ml zeama de lamaie. Se aplica dupa spalare pe parul ud, se maseaza usor, se infasoara capul cu un prosop si se lasa amestecul sa actioneze o ora. Apoi se spala bine cu sampon.

*Tratament cu henna si ulei de avocado***.** Frunzele de henna culese primavara nu contin prea mult colorant, ci mai ales taninuri. Parul tratat cu henna neutra obtinuta din ele este mai flexibil. Aveti nevoie de: 1 lingura henna neutra, 1 lingura ulei de avocado si 1 galbenus. Se face o pasta din henna, ulei si galbenus si se aplica pe parul ud dupa prima spalare. Se lasa sa actioneze 30-60 de minute, apoi se spala bine.

*Tratament cu cinci uleiuri***.** Aplicati parului uscat o data pe luna, doua zile consecutiv, aceasta cura nutritiva din cinci uleiuri diferite. Aveti nevoie de: 50 mil ulei de migdale, 30 ml ulei de floarea-soarelui, 30 mul ulei de nuca, 30 ml ulei de ricin si 5 ml ulei de trandafir. Se amesteca uleiurile si se lasa la rece timp de 2 zile. Se aplica prin masare in par, se infasoara capul intr-un prosop si se lasa uleiurile sa actioneze peste noapte. A doua zi se spala parul cu un sampon bland si apa din abundenta.

Pentru un luciu matasos, folositi aceasta lotiune care se aplica prin pieptanare pe parul spalat: se dizolva 1 lingurita de miere de albine cu un mic adaos de otet intr-un 1/4 l apa calda. Parul astfel tratat va atrage cu siguranta privirile pline de invidie ale celor din jur![15]

B. Tratamente pentru parul gras

Se clateste parul cu infuzie din frunze de nuc. Parul va capata nuante de brun.

Se maseaza scalpul cu tinctura de brusture. Va intari firul de par si va controla excesul de sebum.

Pentru controlarea si reglarea excesului de sebum, se pun in apa de clatire 2-3 picaturi de ulei de arbore de ceai.

Se maseaza scalpul cu o lotiune preparata din 4 lingurite de plante uscate (urzica, rozmarin, coada-calului si cimbru, in cantitati egale) la 150 ml apa si o lingurita de otet de mere sau suc proaspat de lamaie. Se prepara infuzia de plante, se strecoara, se adauga otetul sau zeama de lamaie si cu lotiunea obtinuta se maseaza bine scalpul, dupa spalare, avand grija sa se umezeasca parul. Nu se clateste si se lasa sa se usuce de la sine.

[15] http://www.codrosu.ro/tratament-par-uscat-deteliorat-remedii-naturiste-pentru-par-uscat/

Masca cu miere si galbenus de ou

O masca buna este cea cu doua lingurite de miere amestecata cu un galbenus de ou. Aceasta se omogenizeaza bine si se aplica dupa ce parul este proaspat spalat, deasupra radacinii lui, lasandu-se circa 15 minute, dupa care se clateste. Aceasta masca este foarte potrivita pentru un par gras.

Masca cu miere si lamaie

O alta masca eficienta este cea cu miere si lamaie. Se amesteca sucul de la o lamaie cu o lingura de miere si una de apa. Masca rezultata se aplica pe par si se mentine pe acesta in jur de 15 minute.

Masca cu miere si smantana

In locul lamaii, la fel de bine se pot folosi doua linguri de smantana, care se amesteca de data aceasta cu doua linguri de miere, se va omogeniza bine si se aplica pe parul proaspat spalat pentru 10 minute.

Masca cu banane si miere

- banana coapta
- doua linguri de iaurt
- doua linguri de ulei din germeni de grau
- 1/4 lingurita de lecitina
- 1/8 lingurita de miere de albine
- 2 lingurite de lapte condensat
- 2-4 picaturi de ulei esential ylang-ylang

Masca se aplica pe parul proaspat spalat, lasandu-se sa actioneze timp de o ora, dupa care se clateste bine. Se repeta o data pe saptamana.

Masca cu miere si ulei de masline

Folosita pentru tratarea caderii parului.

- o jumatate de ceasca de ulei de masline cald
- o lingura de miere
- o lingurita de scortisoara
- Se lasa 15 minute, dupa care se clateste[16]

C. Matreata si caderea parului :

Matreata:

Matreata reprezinta descuamarea pielii scalpului care este observata ca niste "fulgi" pe par, gat si umeri. Matreata este cauzata de o forma de afectiune a pielii, numita eczema, care determina descuamarea excesiva a celulelor normale ale scalpului. Modificarile in statusul hormonal si trecerea de la un anotimp la altul agraveaza aceasta suferinta.

Tratamentul la domiciliu ajuta adesea la eliminarea matretei si consta in:

- folosirea sampoanelor antimatreata: sunt disponibile pe piata o gama larga de astfel de sampoane, cu diferite ingrediente; doar incercand mai multe produse se poate descoperi samponul cel mai eficient pentru fiecare persoana in parte
- se recomanda spalarea pe cap zilnica pentru a preveni acumularea de celule moarte pe scalp
- in cazul in care un anumit sampon este eficient pentru o perioada de timp, dupa care isi pierde eficienta, trebuie incercat un alt produs
- alternarea sampoanelor antimatreata cu cele normale, in cazul in care pe eticheta sunt descrise efecte adverse ale folosirii pe timp indelungat
- frecarea energica a scalpului: in timpul spalarii pe cap, dupa ce se samponeaza prima

[16] http://www.divahair.ro/frumusete/ingrijirea_parului/mastile_de_par_cu_miere,_sursa_ta_de_frumusete

oara, se clateste, dupa care se sampoaneaza a doua oara si se freaca energic si viguros; aceasta frecare ajuta la dislocarea excesului de celule; nu trebuie frecat atat de energic incat sa fie lezat scalpul
- actionarea: dupa ce se samponeaza a doua oara, trebuie lasat samponul pe par timp de 5 minute pentru a actiona
- clatirea suficienta: prin clatirea suficienta se inlatura excesul de celule care au fost dislocate in timpul frecarii viguroase.[17]

Sampoanele folosesc o combinatie de ingrediente pentru a controla matreata. Acidul salicilic inlatura celulele pielii moarte de pe scalp si scad rata la care acestea sunt create. Zinc pyrithione omoara *pityospora*. Doar cresterea folosirii de sampon va inlatura matreata. Samponarea regulata cu un antifungic poate reduce recurenta.
Pentru matreata cauzata de seboree este indicata crema cu cortizon pentru fata si lotiunile pentru scalp cu utilizare de doua ori pe zi. Cremele antifungice sunt frecvent eficiente deoarece reduc numarul de ciuperci care traisc pe piele. Cremele contin clotrimazole si miconazole in concentratii de 1% si 2%. Acestea sunt aplicate de doua ori pe zi.

Masti contra matretii:

Amesteca 50 ml ulei de jojoba, patru picaturi de ulei de eucalipt, patru picaturi de ulei de lavanda, patru picaturi ulei de rozmarin. Ia doua, trei linguri din acest amestec, incalzeste usor si aplica pe pielea umeda a capului si pe parul umed, spalat in prealabil. Acopera capul cu o folie de plastic si cu un prosop. Lasa sa actioneze o ora si apoi spala si clateste parul.

Mastile de par naturale pot fi lasate sa actioneze toata noaptea. Amesteca otet de mere cu apa fierbinte si clateste-ti parul cu el dupa ce l-ai spalat cu samponul obisnuit.

[17] http://www.sfatulmedicului.ro/Ingrijirea-parului/matreata_1352

Indeparteaza otetul de pe par dimineata, atunci cand il vei spala cu apa in care s-au stors doua lamai. Tratamentul va fi continuat timp de trei saptamani.

Amesteca sfecla rosie in otet de mere si clateste cu el parul, dupa ce l-ai spalat in prealabil. Lasa masca sa actioneze o noapte si repeta metoda de doua ori pe saptamana. Expunerile la soare sunt un bun remediu impotriva matretii. De asemenea, mastile cu iaurt si un strop de lamaie, aplicate pe parul spalat sunt si ele eficiente in aceste cazuri. O alta metoda naturala care ajuta la indepartarea matretii este masarea pielii capului cu doua oua batute, timp de 15 minute.

Daca nici o metoda naturala pentru indepartarea matretii nu este eficienta, atunci problema trebuie tratata din interior. Astfel, regimul alimentar va fi atent controlat.Ap pa, fructele si legumele nu vor lipsi din alimentatia ta, iar grasimile, zaharul, cafeaua si alcoolul vor fi evitate, cel putin o perioada.

Caderea parului :

Durata de viata a unui fir de par este limitata. Parul se misca in radacina timp de 2-4 luni si apoi cade lasand loc altui fir. Capul pierde in mod normal cca 100 fire/ zi. Daca observam o cadere excesiva timp de 3 zile fara a-l spala, calculand 3 zile dupa a 2 a zi de la spalare si firul este insotit de radacina, atunci se ridica problema unei cauze interne. Caderile excesive de par pot duce la aparitia calvitiei (cheliei) la barbati, iar la femei la caderi difuze.

Factorii care pot influenta acest proces nedorit se pot stabili cu ajutorul analizei radacinii firului de par, insotita de proba de sange, denumita trihograma.[18]

[18] http://frumusete.ele.ro/Caderea-parului-cauze-si-tratament_--a1911.html

Masti contra caderii parului:

-500gr. Praf de cedru (de la Plafar) + 2 galbenusuri de ou (in functie de lungimea parului) + cateva picaturi de lamaie.
Se adauga pe radacini 15 min., iar apoi se samponeaza; se repeta o data pe saptamana/ 3 ori pe luna.

Masca naturala pentru regenerare
Intr-un bol se amesteca:
-o lingura de ulei de ricin,
-un galbenus de ou,
-o lingura de miere de albine,
-o lingura de usturoi pisat si stors
Pentru a obtine o masca mai omogena se amesteca toate ingredientele cu putin sampon. Aceasta solutie se va aplica pe un par bine spalat si se va tine pe cap timp de o jumatate de ora, parul fiind acoperit cu o folie de plastic sau cu un prosop. Dupa ce timpul s-a scurs, spalati parul cu sampon si clatiti bine. Tratamentul se repeta o data pe saptamana.

Reteta pentru intarirea radacinii parului
O reteta mai simpla, dar cu rezultate bune pentru prevenirea caderii parului si intarirea radacinii este urmatoarea: Se piseaza usturoiul, se amesteca cu ulei de masline, dupa care se strecoara printr-un tifon si se unge parul cu el la radacina. Il veti lasa pe cap timp de patru, cinci ore acoperit cu un prosop, dupa care se spala parul cu sampon si se clateste bine. Reteta se repeta o data sau de doua ori pe saptamana.

Tratament pentru cresterea parului

Un alt tratament simplu si eficient cu usturoi pentru portunile de piele unde nu mai exista par este acesta:

Se taie un catel de usturoi in doua si cu fiecare jumatate taiata se maseaza energic zona afectata de cate doua ori pe zi, timp de cinci minute. Daca nu va este la indemana sa faceti acest tratament ziua, puteti sa-l aplicati seara si sa-l tineti pe capul infasurat intr-un prosop pana dimineata. In maxim doua saptamani tratamentul trebuie sa dea rezultatele asteptate prin aparitia mai intai a unui puf care pe parcursul tratamentului se va transforma in par.

Chiar daca mirosul este neplacut si persista putin dupa spalatul la cap, ceea ce conteaza pana la urma este rezultatul mult asteptat. Merita sa incercati.[19]

[19] http://www.divahair.ro/frumusete/ingrijirea_parului/3_retete_simple_contra_caderii_parului

IV. Ingrijirea naturala a unghiilor

IV. Ingrijirea naturala a unghiilor

Daca pana de curand, cuticulele erau considerate un rau inutil, acum se pune din ce in ce mai mult accent pe ingrijirea acestora si se interzice taierea lor.

Cuticulele au rolul de a proteja unghia. Ele sunt bariere naturale impotriva bacteriilor, asa ca taierea cuticulelor ne expune la riscuri inutile. Bineinteles ca nu este recomandat sa le lasam sa creasca foarte mult, deoarece pot impiedica dezvoltarea naturala a unghiilor, incetinind si ingreunand cresterea acestora.

In primul rand, cuticulele trebuie hidratate si hranite. Altfel, vor fi mereu uscate si se vor exfolia. Exista numeroase creme special create pentru ingrijirea acestei zone extrem de delicate. Dupa aplicarea cremei/uleiului, se asteapta cateva minute si cu un betisor din lemn sau din bambus se imping cuticulele catre baza unghiei. Ai foarte mare atentie si fa miscari usoare astfel incat sa nu lezezi nici unghia, nici cuticulele. Nu sparge bariera dintre unghie si piele. Apoi, fa mici cerculete cu betisorul la baza unghiei pentru a te asigura ca elimini toate celulele moarte. Si cuticulele se regenereaza si este nevoie sa eliberezi unghia de acele mici pielite uscate. Dupa ce ai curatat unghia aplica o crema hidratanta.

In timpul iernii este nevoie sa acorzi atentie speciala cuticulelor, pentru ca acestea se usuca mult mai usor si pot crapa. Este necesar de asemenea sa iti hidratezi zilnic mainile. Ideal ar fi ca dupa fiecare spalare a mainilor sa aplici si crema hidratanta.

Alege una care are in compozitie un procent mai mare de apa astfel incat sa intre cat mai usor in piele.[20]

Este preferabil ca unghiile sa fie permanent protejate de un strat de lac sau oja - majoritatea produselor de acest tip contin vitamine care vor intari tesuturile si contribuie la prevenirea rupturii unghiilor. Ai grija insa sa nu aplici decat maximum doua straturi - in caz contrar, e posibil ca unghiile sa se fragilizeze cu timpul, devenind casante.

Cand aplici lac transparent sau oja, este de preferat sa misti pensula usor, intr-o singura directie, acoperind simultan intreaga suprafata a unghiei. Nu sunt indicate miscarile in sus si in jos - unghia nu se va colora uniform si probabil vor ramane pete inestetice. Fa-ti timp saptamanal pentru manichiura. Nu dureaza mult, este relaxant, iar unghiile se vor mentine frumoase si atractive. Bineinteles - nu uita de pedichiura!

Evita sa folosesti unghiile pentru a deschide o cutie, a extrage un obiect dintr-un spatiu ingust si alte activitati asemanatoare. Exista pericolul ruperii lor sau a deteriorarii cuticulelor.

Pe cat posibil, evita unghiile false; stiu ca sunt atragatoare si reprezinta o solutie rapida pentru manichiura, dar unghia naturala nu poate "respira" si, cu timpul, isi va pierde luciul natural. De asemenea, unele femei sunt alergice la substanta adeziva folosita pentru fixarea lor.

Oja nu se inlatura altfel decat cu dizolvant - nici nu te gandi sa o cojesti, pentru ca unghia poate fi afectata in profunzime.
Pentru ca tot vorbim de dizolvant - nu uita sa aplici un strat de crema hidratanta dupa utilizarea lui, pentru a preveni aparitia iritatiilor si a deshidratarii la nivelul cuticulelor.

[20] http://www.garbo.ro/articol/Frumusete/862/Ingrijirea-cuticulelor.html

In ciuda unor idei larg raspandite potrivit carora suplimentul de calciu din alimentatie are efect pozitiv asupra unghiilor, specialistii nu au descoperit nici o dovada in acest sens. Rezista tentatiei de a purta unghii excesiv de lungi - probabilitatea ca acestea sa se rupa este considerabila.

Cand iti faci manichiura, nu impinge prea viguros cuticulele - te poti rani si, de asemenea, exista riscul ca procesul normal de crestere a unghiei sa fie compromis. Inainte de aceasta procedura, tine mainile in apa calduta timp de cel putin 5 minute - cuticulele vor fi mult mai usor de indepartat astfel.

Sucul de lamaie

Stoarce o jumatate de lamaie intr-un bol si, cu ajutorul unui tampon din bumbac inmuiat in suc, maseaza-ti fiecare unghie in parte (sau poti baga direct unghiile in recipient). Aplica acest tratamenin fiecare zi, timp de o saptamana. Dupa acest masaj, nu te spala pe maini timp de cel putin jumatate de ora.

Ulei de masline si ulei de ricin

Incalzeste cateva linguri de masline sau ricin (daca vrei le poti combina) si apoi inmoaie-ti unghiile in lichidul caldut.

Pentru un tratament intensiv, maseaza-ti mainile cu ulei de masline (cald) din belsug, pune-ti o pereche de masnusi din bumbac si pastreaza-le peste noapte. Este indicat sa faci acest tratament zilnic, timp de o saptamana. In urma acestuia, nu numai ca vei avea unghii mai tari, dar pielea mainilor tale va fi extrem de hidratata si catifelata.

Fiole cu vitamina A si E

Masajul cu vitamina A sau E (fiolelese gasesc in farmacii sau Plafar) intareste unghiile si le face foarte puternice. [21]

[21] http://www.cosmocity.ro/frumusete/34-ingrijire/92-solutii-naturale-pentru-intarirea-si-ingrijirea-unghiilor-tale.html

Alte solutii care contribuie la sanatatea unghiilor tale:

Bea foarte multa apa zilnic

Consuma drojdie de bere, stridii, carne, fasole , unt de arahide, portocale, cereale, paine si alte alimente care contin Vitamina B

Bea suc proaspat de morcovi sau consuma-l ca atare

Pileste-ti unghiile intr-o singura directie pentru a preveni ruperea si exfolierea lor
De fiecare data cand te dai cu oja, foloseste inainte un strat de lac incolor pentru a proteja unghia de eventuale pete

Evita folosire acetonei - mai bine cauta un dizolvant de oja fara acetone (se gaseste in farmacii si supermarketuri, iar pretul lor incepe de la 5 ron)

Nu taia cuticulele unghiilor. Impinge-le cu un betisor si atat - rolul lor este de a proteja unghia.[22]

Pentru unghiile care se exfoliaza sau se rup usor este recomandat:

Unghiile se freaca cu o felie de lamaie, timp de 10 zile, de 2-3 ori pe zi.

Drojdie de bere inmuiata cu apa de tarate de grau sau apa de faina de orez. Se face o pasta care se aplica pe unghii si se lasa 30 de minute. Tratamentul se repeta timp de 7-8 zile.

---

[22] http://www.cosmocity.ro/frumusete/34-ingrijire/92-solutii-naturale-pentru-intarirea-si-ingrijirea-unghiilor-tale.html

Tratamente pentru unghiile patate:

Se prepara o pasta din bicarbonat de sodiu si apa oxigenata si se aplica pe unghii cu un tampon. Dupa ce se lasa sa actioneze cateva minute, se clateste cu apa calda si se ung unghiile cu ulei de masline.[23]

[23] http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-ingrijirea-mainilor-unghiilor-tratament.htm

V. Ingrijirea naturala a mainilor si picioarelor

Ingrijirea naturala a mainilor :

La fel ca si tenul tau, mainile sunt vizibile in permanenta in timp ce gesticulezi si sar tot timpul in ochi deci trebuie sa le acorzi atentia si ingrijirea necesara.Pentru a ajunge sa ai maini moi si catifelata ne-am gandit sa-ti prezentam cateva metode naturale de ingrijire a mainilor.

In special cand este frig sau bate vantul, trebuie sa ne protejam mainile cu creme si manusi, pentru a evita craparea si iritarea pielii. De asemenea, trebuie sa purtam manusi de menaj atunci cand folosim produse de curatat care contin substante chimice ce ataca pielea. Cand manipulam obiecte dure, fierbinti sau foarte reci, mainile trebuie protejate cu manusi speciale.

Iata in continuare cateva sfaturi (care sper sa nu fie singurele) pentru ingrijirea naturala a mainilor fara prea multe eforturi sau cheltuieli:

- Cand aplicam o crema pe maini, ele trebuie masate incepand de la varful degetelor spre incheietura, ca si cum am incerca sa introducem mana intr-o manusa prea stramta.
- Mainile aspre se inmoaie daca le introducem cateva minute in apa in care au fiert cartofi.
- Mainile cu pielea crapata pot fi ingrijite prin bai caldute cu fiertura de tarate din grau.

- Mainile cu piele imbatranita si incretita se freaca dupa fiecare spalare cu o felie de lamaie.
- Zeama de lamaie albeste totodata unghiile si impiedica cresterea pielitelor din jurul lor.

Mainile cu piele solzoasa si rosie se ingrijesc prin bai zilnice cu decoct de vasc.

- Mainile innegrite dupa curatatul cartofilor se freaca cu malai sau tarate de grau.
- Mirosul de pe maini (ramas de la diverse alimente) se indeparteaza cu un cartof crud, taiat proaspat.
- Mainile transpirate si umede se spala cu malai sau faina de grau, amestecate cu apa calduta.
- Mirosul de usturoi de pe maini se indeparteaza prin frecarea cu zat de cafea.
- Mirosul de peste de pe maini se indeparteaza prin clatirea cu otet.
- O crema de maini trebuie sa contina macar unul din urmatoarele elemente pentru a fi sigure ca aveti mainile protejate:
- Ceara de albine care protejeaza impotriva agresiunilor.
- Gingko biloba cu o importanta putere reparatoare si cicatrizanta
- Hibiscus, ce amelioreaza elasticitatea, stralucirea si luminozitatea pielii
- Vitamina A regenereaza pielea
- Vitamina E lupta impotriva imbatranirii cutanate[24]

[24] http://romaniaforum.ro/index.php?showtopic=886

Iata cateva remedii pentru mainile crapate:

- Se unge pielea cu un unguent cu galbenele sau Aloe Vera.
- Se fac spalaturi sau tamponari cu decoct din frunze proaspete de morcovi.
- Se aplica pe maini o masca din lapte dulce si avocado (se amesteca bine doua linguri pulpa zdrobita de avocado cu doua linguri de lapte dulce pana se obtine o pasta omogena), se lasa sa actioneze 20 de minute, se clateste cu apa calda apoi se unge cu un unguent de galbenele sau musetel.
- Se amesteca glicerina cu ulei de lamaie in cantitati egale, si se ung mainile de 4-5 ori pe zi.
- Se ung mainile cu ulei de masline.
- Dupa ce ati curatat peste sau ati tocat ceapa, mirosul de pe maini se poate indeparta daca va spalati sau va tamponati pielea cu lapte dulce.

Masca cu cartofi

Curata 2 cartofi de coaja si apoi pune-i la fiert pana se inmoaie,zdrobeste-i si apoi adauga o lingurita de untdelemn si smantana pana obtii o pasta mai consistenta. Aplic-o calda pe maini si las-o 15 minute,amidonu continut de cartof repara ridurile mici formate pe dosul palmei,uleiul le inmoaie,iar smantana hraneste epiderma in profunzime.

Peeling cu nuci

Sparge o nuca,scoate-i miezul afara si rade-l.Amesteca miezul cu putina miere si putin untdelemn pentru a obtine o pasta.Se intinde pe mainile curatite inainte si se lasa cat mai mult sa actioneze.Razatura de nuci inlatura pelicula moarta de piele,uleiul o-ngrasa, iar mierea o hraneste cu vitamine.Reteta e recomandata persoanelor ce au mainile aspre.[25]

---

[25] http://www.sepoarta.ro/Articole/ingrijirea-mainilor-in-mod-natural-sfaturi-metode-ingrijire-maini.html

Masca pentru maini crapate :

Telina (2 buc) + apa (500ml).
Se fierbe telina in apa timp de 30 minute dupa care in solutia respectiva se introduc mâinele. Inrosirea acestora este o reactie normala.
Cartofi (100g) + apa (1 litru).
Se fierb bine cartofii, apoi se zdrobesc. In apa respectiva se introduc mâinile si se mentin 10-15 minute.[26]

Masti pentru ingrijirea mainilor :
- Faina de mustar (2 linguri) + apa (1 litru) - lotiune calmanta, impotriva iritatiilor
Se introduc mâinile in apa respectiva si se mentin 15 minute.
- Faina de porumb (2 linguri) + apa (500ml).
Se fierbe câteva minute faina in apa, apoi se lasa sa se raceasca. Se freaca mâinile.

Ingrijirea cotidiana a mainilor:
Desi magazinele de cosmetice ofera produse naturale de ingrijire, pretul lor este mare, asa ca mai bine va preparati singure cremele hidratante pentru maini. Iata cateva retete:
Pentru inmuierea pielii: turnati putin ulei de masline in apa, cand va spalati pe maini.
Pentru maini uscate: masati-le cu ulei de migdale sau de porumb.
Pentru un ulei aromat de uns mainile: varsati cateva picaturi de ulei aromat (lamaie, lavanda, rozmarin) in 60 ml ulei de masline sau de migdale.
Amestecati o lingurita de miere, doua lingurite mestecati o lingurita de miere, doua lingurite de untdelemn de masline cu doua grame de ulei esential (aromat) de lamaie. Masati-va.[27]

[26] http://www.terapiinaturiste.ro/ingrijire-ochi.php
[27] http://www.formula-as.ro/2005/684/frumusete-20/ingrijirea-naturala-a-mainilor-si-picioarelor-6334

Ingrijirea naturala a picioarelor:

Indiferent de anotimp, picioarele sunt si vor fi intotdeauna solicitate... Tocuri inalte, sport, sedinte prelungite, plimbari... De aceea, nu este exclus ca seara sa ai sentimentul ca toata greutatea lumii pare sa se fi coborat in picioarele tale, care te dor, ai poate febra musculara, sunt incordate, simti cum "iese foc" din talpi... Iti suna cunoscuta aceasta descriere? Cred ca da, ni se intampla tuturor.

Activitatile sedentare, care presupun mentinerea indelungata a pozitiei in sezut in fata biroului, a calculatorului, in masina sau in avion, sunt o caracteristica a omului contemporan. De aici decurg si o multime de neplaceri fizice, dintre care cea mai frecventa este aceea a picioarelor obosite sau umflate. Daca aceasta senzatie suparatoare este remediata la timp, poate fi limitata doar la stadiul de disconfort.

Daca insa este trecuta cu vederea, atunci disconfortul se transforma intr-o problema de sanatate: boli varicoase, ulcere de gamba, edeme mai dificil de tratat si cu consecinte negative asupra starii generale a organismului.

Bai contra transpiratiei excesive a picioarelor
- Menta (200g) + apa (3 litri)
- Coaja de stejar (300g) + apa (3 litri)

Retete contra degeraturilor de la picioare
- Foi de varza ca atare sau infuzie (50g foi la 500ml apa)
- O telina mare + apa (2 litri) - se foloseste sub forma de bai la picioare

Reteta contra bataturilor
Frunze de urechelnita care se aplica ca atare seara.

Reteta contra picioarelor umflate

Foi de nuc (450g) + apa (3 litri) - decoct folosit sub forma de bai.[28]

Picioarele tale au de parcurs doar... 4 pasi - spre relaxare:

1. Inmoaie picioarele in apa calda, in care ai turnat in prealabil si cateva picaturi de ulei esential. Alegerea aromei iti apartine, important e sa iti induca o stare de relaxare generala. Lavanda, moscul sau vanilia doar cateva dintre cele mai populare mirosuri.
2. Da-le picioarelor tale o mana de ajutor: maseaza intai gleznele si apoi fiecare deget in parte de la baza catre varfuri. Cu degetul mare si aratatorul facute "carlig" ocupa-te atat cat simti nevoia si de talpi.
3. Aplica un exfoliant cat mai dur, special pentru picioare. Maseaza zona cu un burete aspru sau cu o perie. Insista pe glezne si talpa, zonele cu pielea cea mai sensibila.
4. Aplica o crema sau o masca hidratanta. Majoritatea cremelor din comert au un efect relaxant si racoritor. Daca ai ales sa folosesti o masca hidratanta, iti recomandam ca ea sa aiba la baza argila sau sucurile de fructe. Dupa ce indepartezi continutul mastii, unge usor picioarele cu un unt de corp.

Mastile pentru picioare - sunt o binefacere pentru pielea deshidratata. Ungeti-le cu o crema grasa, masati-o bine in piele, apoi infasurati strans talpile si gleznele intr-o folie de plastic. Asezati picioarele pe un scaun mai inalt sau pe o perna si stati asa 15 minute sau toata noaptea.

Picioarele obosite sau umflate sunt rezultatul timpului indelungat pe care-l petrecem in picioare, sau pe scaunul din masina cu ele atarnate. Chiar daca durerile sunt cauzate de boli varicoase, boli de circulatie sangvina, flebita sau diabet, putem folosi urmatoarele remedii naturiste:

---

[28] http://www.terapiinaturiste.ro/ingrijire-ochi.php

- Se pune un strat de pietre mici, fara colturi, intr-un lighean sau in cada, si se toarna peste ele apa calda si putin ulei de baie si se calca peste acestea timp de 15-20 minute.
- Se vor consuma fructe si legume proaspete cu proprietati diuretice: morcovi, castraveti, ceapa si suc de lamaie.
- Se vor bea multe lichide, fumatorii vor trebui sa renunte la fumat.
- Picioarele se vor odihni in fiecare zi, timp de 20-30 de minute, stand in pozitie culcat pe spate, cu picioarele mai sus fata de nivelul corpului.
- Trebuie sa evitam sa stam cu picioarele incrucisate, pentru ca astfel se intrerupe circulatia.
- Se fac bai calde cu infuzie de soc. Se pun 5 pliculete sau 5 lingurite de planta uscata la un litru de apa fierbinte, se acopera, se lasa 15 minute, apoi se toarna intr-un lighean cu 2 l apa calda. Se mai adauga si 2-3 picaturi de ulei de menta sau de lamaie si se tin picioarele in apa 15 minute.
- Se poarta incaltaminte comoda, din piele naturala sau panza, care permite pielii sa respire.
- Se fac bai calde si se maseaza usor gambele si talpile cu ulei de baie sau sapun. Se ung apoi cu o crema sau cu o lotiune hidratanta de corp.
- Se urca si se coboara scari.
- Se reduce consumul de sare, alcool si cafea.[29]

Daca vei combina o cescuta de sare de mare, o treime de cescuta de ulei de masline si 6 picaturi de ulei esential de menta, tocmai ti-ai pregatit rasfatul suprem pentru picioare. Sarea exfoliaza, uleiul hidrateaza si catifeleaza, iar menta calmeaza durerile si relaxeaza.

[29] http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-remedii-pentru-picioare-umflate-obosite.htm

VI. Remedii naturale SPA

VI. Remedii naturale SPA

Termenul SPA provine din celebra exclamatie a imparatului roman Nero: "Sanitas Per Aquam"**,** in traducere: "Sanatate Prin Apa". Este deci o practica straveche. In asociere cu puterea vindecatoare si aroma plantelor si a florilor, apa detoxifica organismul, curata epiderma si-ti da un sentiment de relaxare si confort.[30]

Acum femeile au cate un tip de crema pentru fiecare centimentru de pe corp. Inainte sa existe aceste produse, femeile acordau o atentie mult mai mare remediilor naturale.

Ulei de masline pentru pielea uscata, castravete pentru ochii obositi s.a.m.d. Stiati ca multe centre luxoase de spa folosesc doar remedii naturale?

In ceea ce priveste corpul, unul din cele mai bune trucuri pentru improspatarea pielii este exfolierea inainte de a intra la dus. Nu ai nevoie decat de o perie moale pentru corp (cauta una cu firele moi si din par natural!) si de o crema abraziva. Incepe periajul cu miscari usoare si circulare dinspre picioare spre gat. Acest brosaj delicat stimuleaza circulatia, asigurand un tratament de detoxifiere “facut in casa”, eliminand in acelasi timp celulele moarte care impiedica absorbtia cremelor nutritive.

Continua apoi cu un dus cald, folosind un gel de corp exfoliant bland si cu actiune de hidratare, iar dupa ce ai iesit din baie, pe pielea uscata aplica un strat fin de crema hidratanta.

---

[30] http://www.femeia.ro/frumusete/ingrijire/rasfat-spa-la-tine-acasa.html

Dupa un tratament spa impletit cu aromaterapie si beneficiile produselor naturale te vei simti plina de energie si radiind de sanatate.

Baie

Nu manca inainte sa faci baie! In acest fel, baia va fi mult mai eficienta iar toxinele vor fi mai repede eliminate. Sarea de baie inlatura durerile de cap, asa ca adaug-o in apa impreuna cu uleiurile tale parfumate preferate.

Aprinde in jurul cazii lumanari si betisoare parfumate si, cel mai important, asculta muzica linistitoare. Este preferabil sa iti aplici cateva comprese reci pe gat si pe piept pentru a da fermitate pielii in acele zone.

Aplica-ti pe piele o lotiune de corp cu efect tonifiant si folosond miscari circulare maseaza-ti corpul pana cand aceasta este absorbita complet.

Dusuri alternative

Daca nu esti adepta baii, alege dusurile alternative. Dau suplete pielii! In timp ce baile reci stimuleaza activitatea organelor interne si tonifica psihicul, cele fierbinti intaresc imunitatea organismului si alunga anxietatea si stresul.

Hidroterapia are numeroase beneficii asupra sanatatii: relaxeaza si invigoreaza corpul, regleaza circulatia sangvina si imbunatateste metabolismul, amelioreaza durerile musculare si imbunatateste functionarea sistemului nervos.

Masaj

Maseaza-ti corpul cu uleiuri speciale in punctele sensibile, de exemplu, in zona tamplelor si a talpilor si in regiunea coapselor, bratelor, gambelor. Astfel vei avea si pielea hidratata dar iti vei si detensiona corpul.

Masajul este o adevarata tehnica de mentinere a sanatatii, o binefacere pentru cei bolnavi si un mijloc de destindere pentru cei incordati. Suma de manevre, proceduri si tehnici specifice, masajul modern a depasit eticheta de simplu act terapeutic, devenind o arta a placerii, a alungarii stresului. [31]

Iata doar cateva exemple foarte folosite in centrele spa:

1. Fulgi de ovaz

Poti sa folosesti zeama de la fulgii de ovaz pentru a calma si a face pielea mai fina. Pune un pumn de fulgi intr-o batista curata, inmoaie-o in apa calda si stoarce-o intr-un recipient. Dupa ce ai obtinut destula apa "tulbure" spala-te cu ea pe fata si las-o sa se usuce natural.

2. Nuci

Bogate in uleiuri, nucile se pot utiliza pe post de exfoliator pentru picioare si maini. Iata un tratament spa: amesteca nuci pisate cu miere si putin ulei de masline pana veo obtine o pasta cu particule mici (asemanatoare cu cele dintr-un tub de scrub). Exfolieaza cu pasta obtinuta mainile si picioarele pentru cateva minute, clateste cu apa calduta.

3. Ulei de avocado

Uleiul de avocado este un remediu perfect pentru pielea uscata si sensibila (este bogat in acizi grasi, vitamina A, C si E).

---

[31] http://femina.rol.ro/art/19755-32-beneficiile_tratamentelor_spa_chiar_la_tine_acasa.htm

Combina 1 parte de ulei de avocado cu 1 parte de ulei de Primula (il gasesti la magazinele naturiste – ajuta sinteza colagenului) intr-o sticluta si agita bine. Adauga 5-6 picaturi pe piele si maseaza bine pentru cateva minute, la sfarsitul masajului acopera-ti fata cu un prosop umezit in apa calda.

4. Oul

Oul este perfect pentru par, ii da putere si stralucire.
Expertii iti recomanda sa realizezi o masca de par dintr-un ou, 2 lingurite de ulei de nuca de cocos si 2 lingurite de ulei de susan. Aplica masca pe parul uscat si infasoara-l intr-un prosop inmuiat in apa fierbinte. Lasa masca sa actioneze timp de 5-10 minute.
Spala apoi parul temeinic cu sampon si aplica un balsam.

5. Portocala

Portocalele pot indeparta cu succes pielea moarta/uscata de pe calcaie, coate sau genunchi.

Ce trebuie sa faci? Taie o portocala in doua si stoarce jumatate intr-un recipient. Amesteca sucul cu 1/4 cana de zahar granulat si 1/4 cana de ulei de masline. Amesteca totul pana se tranforma intr-un scrub-gel.

Cu cealalta jumatate freaca cele trei zone (calcaie, coate sau genunchi) cu probleme, iar apoi realizeaza un scrub cu pasta obtinuta. Clateste bine cu apa calduta.[32]

6. Exfolierea cu cafea :

Exfoliere cu boabe de cafea proaspete combinate cu uleiuri naturale. Trebuie sa respecti cateva reguli de baza.

---

[32] http://www.fete24.info/remedii-naturale-spa/

Pentru a maximiza efectele exfolierii e bine ca inainte si dupa aplicare sa beti multa apa pentru a elimina toxinele. De asemenea, e important sa nu consumati timp de 48 de ore de la aplicare bauturi racoritoare si alcoolice sau produse prajite si bogate in calorii. In plus inainte de exfoliere e recomanadat sa faceti un dus pentru a deschide porii si a inmuia pielea pregatind-o pentru substantele active din crema abraziva. rmatorul pas presupune pregatirea compozitiei minune: 2 cesti de cafea macinata mai mare, 1/2 cesti de zahar brut sau sare de mare si cateva picaturi de ulei aromat de masaj pe care il puteti gasi in spa sau in magazinele de specialitate.

Amestecati toate ingredientele pana se creeaza un fel de pasta si apoi cu miscari largi, circulare frecati pielea cu mana sau cu o manusa exercitand o presiune constanta asupra pielii. Dupa cateva minute de brosaj inlaturati substanta cu apa calduta si aplicati dupa uscare o lotiune de corp nutritiva.

Principale beneficii al tratamentului spa de exfoliere cu cafea sunt imbunatatirea circulatiei sangvine, tonifierea si detoxifierea corpului care redau o piele stralucitoare, radiind de sanatate. De asemenea, cafeaua este recunoscuta pentru rolul sau de indepartare a aspectelor neplacute ale celulitei – pielea de portocala.[33]

7. Baia de lapte :

Amesteca toate ierburile si coaja de la citrice intr-un bol mare de ceramica. Toarna apa fiarta peste acest amestec si lasa-le cateva ore deoparte. Dupa ce a trecut timpul necesar, strecoara bine compozitia si pastreaza doar partile lichide in care adaugi laptele. Umple cada cu apa calduta (nu fierbinte!) si pune in ea mixtura pe care ai

[33] http://frumusete.ele.ro/Tratamente_spa_la_tine_acasa_--a6369.html

obtinut-o. Amesteca bine vreo 20 de minute. Dupa o jumatate de ora de relaxare si rasfat, clateste-te cu apa, apoi aplica o crema de corp light.[34]

[34] http://www.femeia.ro/frumusete/ingrijire/rasfat-spa-la-tine-acasa.html

VII. Remedii naturale pentru combaterea celulitei

VII. Remedii naturale pentru combaterea celulitei

Celulita este un termen care se refera la grasimea cu aspect neplacut de sub piele si la excesul de fluide din tesuturi, fapt care cauzeaza denivelari ale epidermei. Celulita este o dereglare a schimbului de substante, prin acumularea sub piele a grasimilor si a reziduurilor toxice.

Factorii ce contribuie la aparitia celuilitei sunt :

- Factori genetici.
- Modul gresit de alimentatie (o cantitate considerabila de grasimi animale, excesul de glucide, conservanti si aditivi alimentari, consumul insuficient de legume, fructe proaspete si a suplimentelor de vitamine).
- Sedentarismul.
- Dereglari hormonale (disfunctii ale ovarelor, suprarenalelor).
- Stresul (provoaca o hipersecretie de hormoni, care contrubuie la depunerea grasimii pe burta si coapse).
- Fumatul, cafeaua si alcoolul.
- Dereglari de circulatie a sangelui.[35]

Stadiile celulitei :

Stadiul I: La inceput scade nesemnificativ tonusul pielii si tesutul subcutanat devine mai putin compact. Suprafata pielii este aparent neteda. Insa, daca este stransa in pliu pielea de pe coapse, se observa aspectul de portocala.

[35] http://www.despreslabire.ro/celulita.html

Stadiul II: Aspectul de coaja de portocala este evident si fara a strange pielea, mai ales in pozitia culcat. Apar gropite. Tonusul pielii scade continuu, pielea parca se ofileste. Adipocitele (celulele grase) se maresc in volum, dereglandu-se spatiul intre celule. Sangele circula mai greu spre piele. Apare un edem usor. Acest aspect inestetic exclude din garderoba pantalonii scurti, fustele scurte.

Stadiul III: In acest stadiu multe femei isi urasc corpul. O arie tot mai extinsa de piele capata un aspect respingator - cu o multitudine de noduli subcutanati, umflaturi si gropite. Fiecare adipocit (celula grasa) se poate mari in volum de pana la 50 de ori mai mare decat marimea sa initiala, inrautatind circulatia sangelui si a limfei. In acest stadiu celulita provoaca si probleme de sensibilitate a pielii. Daca nu se iau masuri, se pot dezvolta schimbari ireversibile.

Stadiul IV (celulita grava) In final, pielea capata un aspect de movilite si desfigureaza corpul. Coapsele si picioarele incep sa semene cu un aluat dospit, care a fost gaurit intens cu degetul. Celulita in acest stadiu este o boala cu dereglari severe de circulatie, cu umflaturi masive, dilatarea venelor. Pielea devine dureroasa la atingere.[36]

<u>Remedii pentru combaterea celulitei :</u>

- Nu uita sa bei cel putin 1,5 litri de apa curata potabila pe zi. Trebuie sa reduci consumul de cafea, alcool si mai ales bauturile acidulate. Nicotina inrautateste circulatia sanguina si, respectiv, schimbul de substante la nivel celular, ceea ce creeaza un fond favorabil pentru dezvoltarea celulitei. Trebuie sa inlaturi mediul stresant, sau daca nu este posibil, trebuie sa consumi suplimenti de nutritie pentru o alimentatie echilibrata. Asigura-ti un aport de proteine din peste, nuci, alune neprajite, seminte, fasole, linte.

[36] http://www.despreslabire.ro/celulita.html

Exercitii fizice impotriva celulitei

Dupa ce ai incheiat cura de detoxifiere, pastreaza in continuare linia unei alimentatii sanatoase, dar nu asa drastice, deoarece vei avea nevoie de energie pentru a incepe programul de exercitii care te va ajuta sa atenuezi aspectul de „coaja de portocala". Poti efectua orice forma de miscare care iti face placere, cu conditia sa faci acest lucru cel putin de 3 ori pe saptamana, in sedinte de cate 40 de minute.

Exista anumite seturi de exercitii care se concentreaza pe zonele unde apare de obicei celulita care te pot ajuta sa iti tonifiezi acele zone intr-un timp record.

Masajul anticelulitic profesional nu numai ca destinde si rasfata pielea corpului, dar ajuta in prevenirea si lupta impotriva celulitei. El inlesneste si refacerea tendintelor naturale ale corpului, prin manevrarea muschilor si stimularea sistemului circulator si limfatic care distrug tesutul adipos.

Masaje uşoare cu extracte şi tincturi din plante

Tratamentul naturist se bazează pe folosirea unor preparate de natură vegetală cu acţiune diuretică, depurativă şi sudorifică, contribuind la îmbunătăţirea aspectului general al pielii.

În tratamente externe sunt deosebit de eficace masajele cu extracte vegetale, uleiuri sau unguente pe zona corpului unde există celulita. Pe lângă frecţii, sunt indicate comprese, cataplasme şi băi generale sau locale.

Masajele cu preparate din plante acţionează asupra întregului organism, întrucât principiile active din plante sunt preluate prin circulaţia sanguină periferică şi distribuite

în tot corpul unde îşi exercită acţiunile terapeutice, cu refacerea supleţii pielii şi vigorarea ţesuturilor.

Primele masaje uşoare se fac cu extracte, tincturi şi oţeturi din coada-calului, muşeţel, salvie, rozmarin, păpădie şi coada-şoricelului, luate separat, sau cu o loţiune anticelulitică complexă, preparată cu amestec din fructe de ienupăr (30 g), herba de trei-fraţi-pătaţi (20 g) şi creţuşcă (20 g), frunze de salvie (10 g) şi flori de soc (10 g). Acest amestec se macerează timp de 15 zile în 700 ml alcool 450, se filtrează, se păstrează în sticle închise ermetic şi se aplică zilnic, pe zonele cu celulită, mai ales după băi.
În continuare se fac masaje mai energice cu uleiuri din flori de muşeţel şi arnică, rădăcini de ghimbir, frunze de pin şi Gingko biloba, herba de iederă şi lemn câinesc, seminţe de struguri, caise sau migdale.[37]

După masaje este indicat să se aplice comprese sau cataplasme locale cu decoct din frunze de iederă, viţă-de-vie sau soc, herba şi rădăcini de creţuşcă, cartofi raşi, seminţe de castan sălbatic (de 2 ori pe zi timp de 3 săptămâni), având rol de stimulare a circulaţiei sanguine şi de protejare a reţelei vaselor capilare.

La intervale de 3 zile se pot face băi locale sau generale cu decoct din frunze proaspete de iederă (500 g la 3 litri apă se fierbe timp de 5 minute) sau din herba uscată şi mărunţită de creţuşcă, muşeţel sau coada-şoricelului (200 g la 3 litri de apă cu fierbere timp de 20 minute); se adaugă la apa din cadă şi se face baia timp de 15-20 minute, cu masaj continuu sub apă pe locurile celulitice.[38]

Cataplasma cu alge. Aplicati de 3 ori pe saptamana acesta cataplasma cu alge brune. Aveti nevoie de: *50 g alge brune, 100 g tarate, 100 g sare grunjoasa si apa*. Algele, taratele si sarea se fierb intr-o cantitate de apa cat sa se formeze o masa consistenta. Se

[37] http://www.farmacia-verde.ro/2008/12/tratamente-naturiste-si-diete-pentru-combaterea-celulitei/
[38] http://www.farmacia-verde.ro/2008/12/tratamente-naturiste-si-diete-pentru-combaterea-celulitei/

lasa putin la racit, iar apoi se aplica pe zonele afectate. Se invelesc cu un cearceaf si se lasa sa actioneze 5 minute. Dupa aceea se clatesc cu apa.

Gel de coada-calului si agar-agar. Din algele marine se extrage substanta cunoscuta sub numele de agar-agar care, asociata cu apa fierbinte, formeaza un gel natural ideal. Coada-calului este bogata in acid silicic care intareste tesutul conjunctiv. Aveti nevoie de: *1/4 l apa distilata, 50 g coada-calului uscata si 3 g praf de agar-agar.* Se pune apa la fiert, se toarna peste coada-calului si se lasa sa stea 10 minute. Se trece printr-o sita si se inglobeaza in lichid praful de agar-agar. Se mai infierbanta o data si se toarna intr-o sticla inchisa la culoare. Se apica zilnic pe corp, se lasa 10-15 minute sa fie absorbita de piele, apoi se clateste cu un dus caldut.

Ulei de iedera pentru masaj. Uleiul de masaj se aplica zilnic dupa dus pe zonele afectate si se maseaza cu miscari circulare puternice. Aveti nevoie de: *1 pumn frunze proaspete de iedera, 200 ml ulei de germeni de grau si 2 picaturi ulei de rozmarin.* Se pun frunzele de iedera intr-un borcan cu gura larga, se toarna deasupra uleiul de germeni de grau, apoi se lasa la macerat doua saptamani intr-un loc cald. Dupa aceea se strecoara printr-o sita, presand bine de tot plantele. Se adauga uleiul eteric de rozmarin si se umple o sticluta.

Ceai de ierburi anticelulitic. La fel de importanta ca tratamentele externe este si terapia interna. Cum atat frunzele aromate de coacaz negru, cat si frunzele de frasin ajuta la eliminarea apei, se foloseste acest ceai pentru combaterea celulitei. Aveti nevoie de: *1 l apa, 10 g frunze de coacaz negru si 10 g frunze de frasin.* Se pune apa la fiert si se oparesc frunzele cu apa clocotita. Se lasa 15 minute la infuzat, apoi se strecoara. Se beau zilnic intre mese 3 cesti de ceai pe stomacul gol.[39]

[39] http://www.codrosu.ro/celulita-remedii-si-tratamente-naturiste-contra-celulitei/

VIII. Remedii contra transpiratiei excesive

VIII. Remedii contra transpiratiei excesive

Transpiratia este un fenomen normal si necesar pentru mentinerea temperaturii constante a corpului. In afara de miros, semnele transpiratiei excesive sunt: mainile permanent umede, sudoarea mainilor impregneaza coala de hartie, transpiratia la nivelul axilelor umezeste hainele, incaltamintea si hainele se uzeaza mai rapid din cauza transpiratiei, apar modificari ale unghiilor.

Transpiratia excesiva, denumita si hiperhidroza [40] este localizata cel mai adesea in zona plamelor, zona axilara si la talpi. Daca transpiratia a devenit o problema stanjenitoare, e timpul sa cercetezi cauzele si sa afli solutiile! Cel mai important lucru este sa nu transformi situatia cu pricina într-un complex! Se poate vorbi de transpiratie excesiva atunci cand glandele sudoripare elibereaza o cantitate anormala de secretie, într-o anumita zona a corpului sau generalizat, pe aproape toata suprafata corpului. Principala cauza este stresul sau o emotie puternica. De obicei, apare în perioada pubertatii si dispare treptat.

Remedii pentru combaterea mirosului de transpiratie:

- La origine, transpiratia nu are miros (de fapt, mirosul ei este foarte vag, nederanjant). Mirosul neplacut apare atunci cand sudoarea vine in contact cu bacteriile aflate pe suprafata pielii. Aparitia lui este favorizat si de lipsa igienei corporale, precum si de

---

[40] http://www.romedic.ro/hiperhidroza-transpiratia-excesiva

consumul unor medicamente cum ar fi vitaminele din gama B-urilor, barbituricele si amfetaminele. Alimentele bogate in proteine (carnea), condimentele, alcoolul, branzeturile si cafeaua stimuleaza activitatea glandele sudoripare si accentueaza mirosul transpiratiei, modificandu-i, in acelasi timp, si compozitia. De aceea este bine sa le evitam sau macar sa le consumam in cantitati moderate pe perioada verii. Cele mai multe dintre persoanele care ajung sa se adreseze unui dermatolog din cauza transpiratiei abundente se plang de hipersudoratie axilara (la subsuori).[41]

- Se fac bai locale sau generale cu decoct din frunze de nuc. Se pun 100 g de frunze uscate la 2 l apa si se fierb timp de 10-15 minute. Se pune decoctul in cada cu apa calda si se fac bai generale sau locale timp de 20 de minute.

Se beau 4 cani pe zi cu infuzie de salvie. Se pune o lingura de planta la o cana de apa clocotita, se acopera, se lasa 10-15 minute, se strecoara apoi se bea.

Remedii pentru combaterea transpiratiei picioarelor:

- Se fac bai cu ulei de levantica. In 6-7 l de apa calda se pun 2-3 picaturi de ulei si se tin picioarele in apa 15-20 de minute.

- Se fac bai calde cu apa si bicarbonat de sodiu. Se pun doua lingurite de bicarbonat de -sodiu in 2 l apa calda si se tin picioarele in ea 15 minute. Baia se repeta de 2-3 ori pe saptamana. Se pulverizeaza apa cu bicarbonat de sodiu si in interiorul incaltamintei.

- Se fac bai cu infuzie calda din frunze de salvie.

- Se fac bai zilnice cu sare de mare.

[41] http://www.revistafelicia.ro/articol_1000811/cum_scapi_de_transpiratia_abundenta.html

- Se fac bai cu apa si otet alimentar de 90. Se pun 100 ml otet in 2 l de apa calda si se tin picioarele in ea timp de 15 minute. Procedeul se repeta de 2-3 ori pe saptamana.

- Se fac bai cu infuzie de coada calului si 50 g frunze de nuc. Se pun 50 g de coada calului si 50 g frunze de nuc in 2 l apa clocotita, se acopera vasul si se lasa sa stea 10-15 minute. Se mai pun inca 2 l de apa si se tin picioarele in acea apa timp de 15-20 minute.[42]

- Tinctura pentru picioare transpirate: Coada-calului bogata in acid silicic este eficace in ingrijirea picioarelor transpirate. Aveti nevoie de: 100 g coada-calului si 100 ml alcool de 90%. Se lasa plante 3 saptamani la macerat in alcool, apoi lichidul se strecoara si se toarna intr-o sticla. Se frictioneaza zilnic, inainte de a pune ciorapii, talpile si degetele picioarelor cu aceasta tinctura.

- Daca va pudrati picioarele cu aceasta pudra bine mirositoare bazata pe substante naturale, veti limita transpiratia in mod substantial. Pudra este de mare folos mai ales vara. Toate ingredientele se gasesc la farmacie. Aveti nevoie de: 40 g alumina (bolus alba), 50 g pulbere de frunze de cimbru, 20 g pulbere de radacina de violete si 15 g pulbere de coaja de stejar. Se amesteca bine cele 4 tipuri de pulbere si se pastreaza intr-un borcan cu capac. Inainte de a va pune ciorapii, iar in cazul transpiratiilor abundente si inainte de culcare, se pudreaza bine picioarele.[43]

Remedii pentru combaterea transpiratiei palmelor :

Palmele transpirate nu reprezinta o problema grava, dar poate crea o anumita doza de disconfort. Nu sunt cunoscute medicamente pentru aceasta problema, dar exista remedii naturale care pot diminua acesta problema. Solutia cea mai la indemana este sa aveti mereu la dvs. cateva servetele. De cele mai multe ori transpiratia abundenta este

---

[42] http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-tratamente-transpiratia-excesiva-transpiratia-picioarelor.htm
[43] http://lifestyle.eul.ro/fashion/tratament-pentru-picioarele-transpirate-remedii.shtml

generata efortul fizic, stres, caldura, dar poate fi redusa reducand pe cat posibil din alimentatia dumneavoastra produsele bogate in cafeina, produsele de fast-food, bauturile acidulate si cafeaua . Este bine sa evitati cat de mult puteti aceste produse pentru a putea contrara transpiratia palmelor. Transpiratia abundenta a palmelor este un efect secundar al lipsei de calciu si fier.

Servetelele umede nu vor lipsi din geanta ta. Stimuleaza circulatia periferica si sunt perfecte pentru indepartarea bacteriilor si a transpiratiei in exces de la nivelul palmelor. Vei evita astfel momentele jenante si vei putea strange cu fermitate mana oricui.
O alimentatie echilibrata este foarte importanta pentru reducerea transpiratiei excesive a palmelor sau talpilor. Incearca sa inlocuiesti cafeaua zilnica cu ceaiul negru care are acelasi efect revigorant.

Alimentatia de tip fast food, dulciurile, snacks-urile si bauturile carbogazoase contribuie la aparitia transpiratiei excesive. Le poti inlocui insa cu legume si fructe proaspete, apa plata sau sucuri naturale.

Alimentele cu un continut bogat de iod nu sunt recomandate persoanelor care au aceasta problema. Ceapa alba, asparagusul sau broccoli au acest efect. Incearca sa reduci consumul lor si sa le inlocuiesti cu alimente bogate in calciu si fier.

Remedii pentru combaterea transpiratiei axilelor :

Inainte sa recurgeti la antiperspirate scumpe, creme, medicamente sau si mai rau interventii chirurgicale, incercati urmatoarele sfaturi care nu vor dauna cu nimic. Poate nu vor da rezultatele pe care le doriti, dar nu strica sa incercati:

- Otet de mere amestecat cu miere naturala – este foarte important ca mierea sa fie naturala.

- O lingurita de sare de mare amestecata cu zeama unei lamai verzi (lime) – amestecul trebuie luat in fiecare zi pentru a obtine rezultate.

- Ceaiul din frunze de salvie proaspata

- Vitamina E – mai ales in timpul menopauzei

- Sucul de rosii – consumat in mod regulat face minuni in ceea ce priveste hipertiroidia.

- Apa – beti multa multa apa – contrar parerilor gresite, pentru a transpira mai putin trebuie sa beti mai multa apa.

- Magneziu si Vitamina B – magneziul va ajuta la detoxifiere; corpul se foloseste de transpiratie pentru detoxifiere; magneziul va reduce cantitatea de transpiratie pentru ca prin el corpul dvs va avea un ajutor .[44]

---

[44] http://www.roportal.ro/articole/1477.htm

Webografie

Webografie

1. http://www.mayra.ro/frumusete-si-sanatate/estetica/3-masti-pentru-ten-uscat.html

2. http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-masti-pentru-ten-uscat.htm

3. http://lectiadestil.ro/secrete-de-machiaj/masti-cosmetice-la-tine-acasa/

4. http://www.gradina-online.ro/Tratamente_pentru_tenul_gras_A3421.html

5. http://www.apropo.ro/life-style/frumusete/ingrijirea-buzelor-2344804

6. http://www.topsanatate.ro/articol/acneea-19305.html

7.http://www.gradinaonline.ro/Tratamente_naturiste_pentru_acnee_si_puncte_negre_A3426.html

8. http://www.romedic.ro/cearcane-0P13458

9. http://www.soothe.ca/cearcane.htm

10. http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-tratament-pungile-de-sub-ochi.htm

11. http://www.benessere.ro/Frumusete/69/Cei-mai-frumosi-ochi.html

12. http://www.ziare.com/articole/ingrijire+naturala+dinti

13. http://www.gradina-online.ro/Ingrijirea_dintilor_cu_ajutorul_plantelor_A3431.html

14. http://www.codrosu.ro/tratament-par-uscat-deteliorat-remedii-naturiste-pentru-par-uscat/

15.http://www.divahair.ro/frumusete/ingrijirea_parului/mastile_de_par_cu_miere,_sursa_ta_de_frumusete

16. http://www.sfatulmedicului.ro/Ingrijirea-parului/matreata_1352

17. http://frumusete.ele.ro/Caderea-parului-cauze-si-tratament_--a1911.html

18.http://www.divahair.ro/frumusete/ingrijirea_parului/3_retete_simple_contra_caderii_parului

19. http://www.garbo.ro/articol/Frumusete/862/Ingrijirea-cuticulelor.html

20. http://www.cosmocity.ro/frumusete/34-ingrijire/92-solutii-naturale-pentru-intarirea-si-ingrijirea-unghiilor-tale.html

21. http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-ingrijirea-mainilor-unghiilor-tratament.htm
22. http://romaniaforum.ro/index.php?showtopic=886
23. http://www.terapiinaturiste.ro/ingrijire-ochi.php
24. http://www.sepoarta.ro/Articole/ingrijirea-mainilor-in-mod-natural-sfaturi-metode-ingrijire-maini.html
25. http://www.formula-as.ro/2005/684/frumusete-20/ingrijirea-naturala-a-mainilor-si-picioarelor-6334
26. http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-remedii-pentru-picioare-umflate-obosite.htm
27. http://www.femeia.ro/frumusete/ingrijire/rasfat-spa-la-tine-acasa.html
28. http://femina.rol.ro/art/19755-32-beneficiile_tratamentelor_spa_chiar_la_tine_acasa.htm
29. http://www.fete24.info/remedii-naturale-spa/
30. http://frumusete.ele.ro/Tratamente_spa_la_tine_acasa_--a6369.html
31. http://www.femeia.ro/frumusete/ingrijire/rasfat-spa-la-tine-acasa.html
32. http://www.despreslabire.ro/celulita.html
33. http://www.farmacia-verde.ro/2008/12/tratamente-naturiste-si-diete-pentru-combaterea-celulitei/
34. http://www.codrosu.ro/celulita-remedii-si-tratamente-naturiste-contra-celulitei/
35. http://www.romedic.ro/hiperhidroza-transpiratia-excesiva
36.http://www.revistafelicia.ro/articol_1000811/cum_scapi_de_transpiratia_abundenta.html
37. http://www.util21.ro/despre-femei/frumusete-tratamente-transpiratia-excesiva-transpiratia-picioarelor.htm
38. http://lifestyle.eul.ro/fashion/tratament-pentru-picioarele-transpirate-remedii.shtml
39. http://www.roportal.ro/articole/1477.htm